Notes Done

जीने की कला

(The Art of Living)

एवं अन्य व्याख्यान

श्री श्री परमहंस योगानन्द

"वह सबसे बुद्धिमान है जो ईश्वर को खोजता है। वही सर्वाधिक सफल है जिसने ईश्वर को पा लिया है।"

— श्री श्री परमहंस योगानन्द

Yogoda Satsanga Society of India
FOUNDED 1917
Paramahansa Yogananda

प्रस्तावना

मानव की बुद्धि जब अत्यल्प विकसित थी तब से ही उसने अपने अस्तित्व के रहस्य तथा उसके रचयिता के स्वरूप को समझने की चेष्टा की है। इन विषयों पर प्रकाश डालना ही सभी युगों में अवतरित हुए ज्ञानी जनों का विशेष कार्य रहा है। इस बात का ज्ञान होने के कारण ही भारत की आध्यात्मिक परम्परा में सत्संग (सत् का संग) का महत्त्वपूर्ण स्थान है। सत्संग से साधक को प्रेरणा प्राप्त होती है और उसकी आध्यात्मिक समझ का विस्तार होता है। उसकी संगत आध्यात्मिक रूप से जितनी अधिक उन्नत होगी, उतना ही अधिक वह अपने आध्यात्मिक अनुभवों को ग्रहण करने में सक्षम होगा। परन्तु कुछ ही सौभाग्यशाली व्यक्तियों को किसी सच्ची पुण्यात्मा की व्यक्तिगत संगति में रहने का दुर्लभ सुअवसर प्राप्त होता है। यदि लोग शब्दशः अर्थ में यह समझते हैं कि सत्संग के लिए किसी संत की प्रत्यक्ष संगत में उनके साथ रहना अनिवार्य है तो उन्हें इस सौभाग्य से वंचित होना पड़ता है। परन्तु, यदि हमारी समझ में यह आ जाए कि सत्संग का मूलभूत महत्त्व संत की शिक्षाओं और मार्गदर्शन के प्रति साधक की ग्रहणशीलता की योग्यता में निहित है, फ़िर चाहे वह उस दिव्य आत्मा की प्रत्यक्ष संगत में हो या नहीं, तो साहित्य प्रकाशन का आधुनिक माध्यम हर जिज्ञासु की साधना को सत्संग की उन्नति प्रदान करता है।

इस उद्देश्य से *जीने की कला* पाठक को प्रस्तुत की जाती है।

श्री श्री परमहंस योगानन्द इन पृष्ठों में आपसे बात करते हैं। उन्होंने ७ मार्च, १९५२ में महासमाधि ली। मृत्योपरान्त भी उनकी देह की निर्विकारता उनके अत्यन्त उन्नत आध्यात्मिक जीवन की निरंतरता को प्रतिबिंबित करती है। वे विश्वव्यापी संगठन, *योगदा सत्संग सोसाईटी ऑफ़ इण्डिया/सेल्फ़*

रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप के परमपूज्य गुरु एवं संस्थापक हैं। उनकी शिक्षाएँ राज-योग पर आधारित हैं, जो आत्म-ज्ञान प्राप्त करने का प्राचीन एवं सर्वोपयोगी विज्ञान है। यह संस्था श्री श्री परमहंस योगानन्द द्वारा लिखी गई पुस्तकों एवं उनके लेखों का प्रकाशन करने के द्वारा, जिसमें वैयक्तिक अध्ययन एवं अभ्यास के लिए उनके द्वारा बनाए गए आध्यात्मिक पाठ भी सम्मिलित हैं, एवं अपने केन्द्रों, शाखाओं तथा शैक्षणिक एवं चैरिटेबल संस्थाओं के द्वारा उनकी शिक्षाओं का प्रसार करती है और अपने कार्यों का संचालन करती है। यदि इस पुस्तक के माध्यम से श्री श्री परमहंस योगानन्दजी एवं उनके द्वारा संस्थापित इस संस्था के साथ पाठक का पहली बार परिचय हो रहा है, तो महान् गुरु के साथ इन पाठों में प्राप्त होने वाले सत्संग का अनुभव एक गहनतर समझ एवं निरन्तर सम्बन्ध का आरम्भ सिद्ध हो सकता है।

किसी भी लेख की सार्थकता उसके द्वारा दिए जाने वाले संदेश को पाठकों तक पहुँचाने की योग्यता में निहित है; संदेश की प्रामाणिकता लेखक की योग्यता में निहित है। इस पुस्तिका में जो कुछ दिया गया है वह तो स्वयं ही अपनी सार्थकता सिद्ध करेगा; लेखक की योग्यता उनके द्वारा लिखित *योगी कथामृत* को चिन्तन, मनन के साथ पढ़ने से आसानी से स्वयं ही समझ में आ जाती है। *योगी कथामृत* एक ऐसे व्यक्ति के जीवन की कथा है जिसके लिए सत् केवल एक तथ्य नहीं बल्कि जीवन्त अनुभव था।

प्रकाशक

योगदा सत्संग सोसाईटी ऑफ़ इण्डिया

श्री श्री परमहंस योगानन्द की आध्यात्मिक विरासत

अपने जन्म के एक सौ वर्ष बाद, आज श्री श्री परमहंस योगानन्द की गणना हमारे समय की परम विशिष्ट आध्यात्मिक विभूतियों में होती है; और उनके जीवन एवं शिक्षाओं का प्रभाव निरन्तर बढ़ता ही जा रहा है। दशकों पूर्व उनके द्वारा प्रतिपादित बहुत से धार्मिक एवं दार्शनिक विचार और पद्धतियाँ अब शिक्षा, मनोविज्ञान, व्यवसाय, चिकित्सा और अन्य क्षेत्रों में अभिव्यक्ति पा रही हैं, तथा इस प्रकार मानव जीवन को एक अधिक एकीकृत, मानवीय एवं आध्यात्मिक स्वरूप देने में योगदान दे रही हैं।

यह तथ्य है कि विविध दार्शनिक एवं अधिभौतिक आन्दोलनों के प्रतिपादक अब परमहंस योगानन्दजी की शिक्षाओं की व्याख्या कर रहे हैं और इनको रचनात्मक रूप से भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में प्रयोग में ला रहे हैं। यह न केवल उनकी शिक्षाओं की व्यावहारिक उपयोगिता के महत्व की ओर इंगित करता है, अपितु भविष्य में इनको तनूकरण, विखण्डन और विरूपण से बचाने के उपायों की आवश्यकता की ओर भी ध्यानाकर्षित करता है।

परमहंस योगानन्दजी के बारे में जानकारी देने वाले स्रोतों की बढ़ती हुई विविधता के कारण पाठक कभी-कभी पूछते हैं कि यह निश्चित रूप से कैसे जाना जाये कि कोई प्रकाशन परमहंसजी के जीवन एवं शिक्षाओं को यथार्थ रूप में प्रस्तुत कर रहा है। इस संदर्भ में हम यह स्पष्ट करना चाहेंगे कि अपनी शिक्षाओं के प्रचार और उनकी शुद्धता एवं सम्पूर्णता को आगे आने वाली पीढ़ियों के लिये परिरक्षित रखने के उद्देश्य से परमहंसजी ने योगदा सत्संग सोसाइटी (वाई. एस. एस.)/सेल्फ़-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप (एस. आर. एफ़.) की स्थापना

की। उन्होंने स्वयं उन शिष्यों को चुना एवं प्रशिक्षित किया जो कि इस समय योगदा सत्संग सोसाइटी/सेल्फ़-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप प्रकाशन परिषद के प्रमुख पदों पर हैं, और अपने प्रवचनों, लेखों, और योगदा सत्संग पाठों के प्रस्तुतीकरण एवं प्रकाशन के लिये उनको विशेष अनुदेश दिये। वाई. एस. एस./एस. आर. एफ. प्रकाशन परिषद् के सदस्य इन अनुदेशों का पवित्र आस्था के रूप में सम्मान करते हैं, जिससे कि इन परमप्रिय जगद्गुरु का विश्वजनीन संदेश अपनी मूल शक्ति एवं प्रामाणिकता में बना रहे।

योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया/सेल्फ़-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप का नाम और उनका प्रतीक चिन्ह (जैसा कि पिछले पृष्ठ के ऊपर मुद्रित है) परमहंस योगानन्दजी ने अपने विश्वव्यापी आध्यात्मिक एवं लोकोपकारी कार्य को चलाने के लिये स्थापित संस्था की पहचान के लिये बनाये थे। यह आश्वासन देने के लिये कि इन वस्तुओं का निर्माण श्री श्री परमहंस योगानन्दजी द्वारा स्थापित संस्था ने किया है, और इनमें प्रस्तुत साहित्य उनकी शिक्षाओं को यथार्थ रूप में प्रस्तुत करता है, जैसा कि वे स्वयं चाहते थे, ये नाम और चिन्ह सभी वाई. एस. एस./एस. आर. एफ. पुस्तकों, ऑडियो एवं वीडियो रिकार्डो, फिल्मों और अन्य प्रकाशनों पर मुद्रित रहते हैं।

— योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया/
सेल्फ़-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप

अनुक्रमणिका

जीने की कला

1933

प्रत्येक मनुष्य अपने जन्म से पूर्व के एवं जन्म के बाद के प्रभावों के अनुसार अपनी इच्छा-आकांक्षाओं को धारण करता है। आनुवंशिकता, एवं राष्ट्रीयता, समाजिक और पारिवारिक विशिष्टताएँ, अभिरूचियाँ तथा आदतें प्रत्येक मनुष्य के जीवन को ढालती हैं। परन्तु प्रारम्भिक जीवन में हर जगह के बच्चे प्रायः एक जैसे ही होते हैं। यीशु ने कहा था, "मेरे पास छोटे बच्चों को आने दो, और उन्हें आने से रोको नहीं : क्योंकि ईश्वर का साम्राज्य इनके जैसों का ही है।"* दिव्यता ही संसार भर के सभी बच्चों की राष्ट्रीयता है, परन्तु जैसे-जैसे वे बड़े होते जाते हैं, और परिवार व समाज के विशेष लक्षण उन पर अपना प्रभाव डालने लग जाते हैं, तो बच्चे अपने राष्ट्रीय और अपने जातीय लक्षणों को व्यक्त करने लगते हैं।

ईश्वर ने विभिन्न सभ्यताओं, जातियों और व्यक्तिगत मनोवृत्तियों में विविध समेकनों में सत्य की अभिव्यक्ति की है। इस विविधता के द्वारा उसने मानव की क्षमता के अनेकविध रूपों का चित्रण हमारे सामने प्रस्तुत किया है। मनुष्य का कर्त्तव्य है कि वह इस विविधता में से उन गुणों को चुने जो सर्वोत्तम हों तथा अपने अन्तर में, अपने राष्ट्र में और संसार में इनको संवर्धित करे। महान लोग और संत ऐसा ही करते हैं। वे सत्य के विश्वजनीन सिद्धान्तों को, जो शाश्वत हैं, अपने जीवन में प्रदर्शित करने में अपने समय से सैकड़ों वर्ष आगे होते हैं। ये सिद्धान्त जीने की वास्तविक कला के सार हैं और मानव जाति की सफलता और सुःख के लिए प्रयोज्य एवं नितान्त

* लूका 18:16 (बाइबिल)

आवश्यक हैं। विभिन्न राष्ट्रों, जातियों और धर्मों के लोगों के बीच की भिन्नताएँ, लोगों में आपसी विभाजन पैदा करने की अपेक्षा, अच्छे गुणों व पद्धतियों के चयन के लिए तुलनात्मक आधार बनने के लिए प्रयोग में आनी चाहिएँ, ताकि इससे आदर्श मानव और आदर्श संसार का विकास किया जा सके।

वर्तमान में सभी राष्ट्रों में से भारत व अमेरिका क्रमशः आध्यात्मिक एवं विचक्षण भौतिक सभ्यताओं की पराकाष्टा का प्रतिनिधित्व करते हैं। भारत एवं अन्य पूर्वी राष्ट्रों ने उच्चतमकोटि के महापुरुषों को जन्म दिया, जैसे यीशु और गांधी; वहीं दूसरी ओर अमेरिका ने महानतम व्यापारियों और व्यावहारिक वैज्ञानिकों को उत्पन्न किया, जैसे हैनरी फोर्ड एवं टॉमस एडिसन। उक्त महापुरुषों के उद्धरित जीवनों में व्यक्त विचक्षण आध्यात्मिक गुणों और कुशल भौतिक गुणों का समन्वय एक ऐसी जीवन की कला को प्रस्तुत कर सकता है, जो प्रत्येक राष्ट्र में शारीरिक, मानसिक, चारित्रिक, भौतिक, सामाजिक व आध्यात्मिक रूप से उच्चतमकोटि के सर्वोन्मुख मानव का निर्माण कर सके।

एक-पक्षीय राष्ट्रीय विशेषताओं की अपेक्षा, विश्व के सभी राष्ट्रों व सभी महापुरुषों के सर्वोन्मुखी जीवन के शाश्वत सिद्धान्तों को चुनना महत्वपूर्ण है। केवल ऐसे सिद्धान्तों को न चुनें जो आध्यात्मिक पक्ष के मूल्य पर केवल भौतिक पक्ष का ही अथवा इसके विपरीत भौतिक पक्ष के मूल्य पर आध्यात्मिक पक्ष का ही विकास करें; ऐसे सिद्धान्तों को अपनाएँ जो सन्तुलित शारीरिक, मानसिक, चारित्रिक और आध्यात्मिक गुणों से सम्पन्न महामानव का समानता व समन्वय से विकास करें।

एकसमान विकास के लिए व्यावहारिक पद्धतियाँ

निम्नलिखित कुछ व्यावहारिक पद्धतियाँ शरीर, मन और आत्मा को समान रूप से विकसित करने के लिए उपयुक्त हैं:-

• अपने दैनिक खान-पान में दूध, एवं दूध से बने अन्य पदार्थ, और अच्छी मात्रा में कच्ची सब्जियाँ तथा ताजा फल सम्मिलित कीजिए; संतरे के रस का एक बड़ा गिलास बारीक पिसे सूखे मेवे मिलाकर पीएँ। जहाँ तक सम्भव हो माँस का प्रयोग कम करें; गाय और सुअर का मांस तो बिल्कुल ही न लें। आहार-विज्ञान से सम्बन्धित कोई अच्छी आधुनिक पुस्तक पढ़ें और उसे व्यवहार में लाएँ।

• सप्ताह में एक दिन केवल संतरे के रस पर उपवास करें, और डॉक्टर के परामर्श अनुसार उचित अकृत्रिम विरेचक (natural laxative) का प्रयोग करें।

• प्रतिदिन सुबह और शाम, गहन एकाग्रता के साथ द्रुत गति से टहलें, दौड़ें, अथवा अपनी शरीर संरचना के अनुसार जितनी तीव्रता से हो सके, किसी प्रकार का कोई व्यायाम तब तक करें जब तक आपको पसीना न आ जाए।

• भगवद्गीता या बाइबिल से कुछ प्रेरणादायक परिच्छेद पढ़ें और उस पर चिन्तन करें।

• शेक्सपियर एवं अन्य उत्कृष्ट साहित्य पढ़ें, और रसायन शास्त्र, भौतिक शास्त्र, शरीर विज्ञान, पौर्वात्य एवं पाश्चात्य दर्शन का इतिहास, धर्मों के तुलनात्मक अध्ययन, नीतिशास्त्र, और मनोविज्ञान जैसे अन्य विषयों की व्यावहारिक पुस्तकों से यथोचित भाग लेकर पढ़ें। घटिया एवं निम्नस्तरीय साहित्य पढ़ने में अपना समय नष्ट न करें। भरोसा करने योग्य कोई स्वास्थ्य सम्बन्धी पत्र-पत्रिका पढ़ें और प्रेरणादायक आध्यात्मिक पत्रिका पढ़ें। समाचारपत्र पढ़ते समय अपने पठन में केवल कॉमिक एवं अपराध-घोटालों के समाचार नहीं बल्कि सम्पादकीय तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी लेख सम्मिलित करें।

• विभिन्न मन्दिरों व चर्चों में जाएँ जैसे प्रोटैस्टेन्ट, कैथोलिक, बौद्ध, यहूदी, हिन्दु, इत्यादि, ताकि आप सभी धर्मों को बेहतर समझ सकें और आपमें

उनके प्रति आदरभाव विकसित हो सके। इनमें से प्रत्येक स्थान को अपने ही ईश्वर के मन्दिर के रूप में देखें।

• न केवल मानव निर्मित मन्दिरों में ही ईश्वर का आदर करें, बल्कि अपने अन्तर के शान्त मन्दिर में उसकी आराधना करना और उससे तादात्म्य स्थापित करना सीखें। योगदा सत्संग सोसाइटी (सेल्फ-रियलाइज़ेशन फ़ैलोशिप) के महान गुरुओं द्वारा सिखाई गई वैज्ञानिक पद्धतियों का अनुसरण करते हुए एक घण्टा सुबह एवं एक घण्टा शाम को ध्यान करें। अंधे और बिना परखे हुए विश्वासों एवं धार्मिक मतों के वनों में न भटक जाएँ; आत्म-साक्षात्कार के राजमार्ग पर चलें जो आपको द्रुत-गति से ईश्वर की ओर ले जाएगा।

• इन्द्रियों के दास न बनें। वे भौतिक इच्छाओं के साथ आपको बाँधने के लिए नहीं, बल्कि आपको ईश्वर की झलक देने वाले अच्छे अनुभव प्रदान करने के लिए हैं।

• उच्च कोटि के नाटक और चलचित्र चुन कर कभी-कभी देख सकते हैं।

• परिवार, देश और सभी राष्ट्रों पर लागू होने वाले ईश्वर के दिव्य नियमों का पालन करें।

• दया और समझदारी के साथ सत्य वचन बोलें, और जहाँ कहीं भी सत्य नज़र आए, उसका आदर करें।

• अपने परिवार और देश के प्रति प्रेम का विस्तार करें ताकि आप उसमें सभी राष्ट्रों के लोगों के प्रति प्रेम और सेवा को सम्मिलित कर सकें। सभी लोगों में ईश्वर को देखें, चाहे वे किसी भी धर्म या जाति के हों।

• विलासप्रिय आदतों को दूर कर व्यय कम करें और बचत अधिक करें। अपनी आय से जितना अधिक सम्भव हो बचत करें ताकि आप उस बचत राशि के सूद पर, बिना मूलधन को हाथ लगाए, आंशिक रूप से जीवन निर्वाह कर सकें।

• जीवन को चार चरणों में बटा हुआ देखें। प्रत्येक चरण के दौरान मुख्य एकाग्रता उस कार्य की क्षमता का विकास करने में होनी चाहिए जो जीवन के उस भाग के लिए उपयुक्त है।*

(१) ५ वर्ष से २५ वर्ष की आयु तक: बच्चे को सघन चारित्रिक प्रशिक्षण मिलना चाहिए और आध्यात्मिक आदर्श व आदतें उसके चरित्र में निविष्ट हो जाने चाहिए। जैसे-जैसे वह वयस्कता की ओर बढ़े उसे सामान्य शिक्षा मिलनी चाहिए, अध्ययन और प्रेक्षण द्वारा कार्य-कुशलता सिखाई जानी चाहिए, और जिस कार्य में उसकी रूचि हो उसमें विशेष प्रशिक्षण दिया जाना चाहिए।

(२) २५ से ४० वर्ष की आयु तक: एक वयस्क के रूप में व्यक्ति को संसार और परिवार के प्रति कर्त्तव्यों का पालन करना चाहिए और साथ ही साथ आध्यात्मिक सन्तुलन को बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए।

(३) ४० से ५० वर्ष तक की आयु तक: इस आयु में व्यक्ति को अधिक शांत रहना चाहिए, प्रेरणादायक पुस्तकें पढ़नी चाहिए और कला एवं विज्ञान

* मनुष्य के जीवन को चार भागों में बाँटने की यह प्राचीन वैदिक सिद्धान्त की सार्वजनिक पद्यति है, जो चार आश्रमों के नाम से जानी जाती है। (१) विद्यार्थियों के लिए शारीरिक, मानसिक, चारित्रिक और आध्यात्मिक शिक्षा *(ब्रह्मचर्य)*। (२) पारिवारिक अथवा सांसारिक उत्तरदायित्वों का निर्वाह *(गृहस्थ)*। (३) एकान्तवास अथवा किसी आश्रम में रह कर ईश-चिन्तन और आध्यात्मिक लक्ष्य हेतु संसार से निवृत्ति *(वानप्रस्थ)*। (४) सभी सांसारिक बन्धनों का पूर्ण रूप से बाहरी एवं आन्तरिक त्याग *(संन्यास)*। यद्यपि पूर्ण त्याग सामान्यतः चौथा आश्रम था, तथापि यह उसी चरण के लिए ही निश्चित नहीं था, बल्कि जो ईश्वर के लिए तीव्र लालसा रखते थे उनके लिए जीवन में कभी भी विवेचित था।

इन चार आश्रमों के अनुसरण द्वारा मनुष्य को आदर्श जीवन पद्धति व उचित व्यवहार करना सिखाया जाता था; उसे अपनी भौतिक आकाक्षाओं और उत्तरदायित्वों की पूर्ति का अवसर प्रदान किया जाता था; अपने आध्यात्मिक जीवन पर विचार करने और आत्मानुभूति के लिए अधिक प्रयास करने का समय दिया जाता था; और तब उसे प्रोत्साहित किया जाता था कि वह अपना जीवन और अपना सब कुछ पुनः इश्वर को अर्पित कर दे, जिससे जीवन के सभी उपहार, यहाँ तक कि जीवन स्वयं प्राप्त हुए हैं।

में हो रही उन्नति से अवगत रहना चाहिए, और अधिक समय ध्यान में लगाना चाहिए।

(४) ५० वर्ष की आयु के बाद: जीवन के इस अन्तिम भाग में व्यक्ति को अधिकाधिक समय ध्यान में रहते हुए व्यतीत करना चाहिए; और इससे प्राप्त ज्ञान और आध्यात्मिकता के द्वारा लोगों की सामाजिक और आध्यात्मिक सेवा करनी चाहिए।

सक्रियता में शांत और शांति में सक्रिय रहें

संक्षेप में, हर समय केवल धन कमाने के बारे में ही न सोचते रहें। व्यायाम करें, पढ़ें, ध्यान करें, ईश्वर से प्रेम करें तथा सदा ही शांति के साथ कार्य करें। ध्यान के आध्यात्मिक कार्य से प्राप्त शान्ति को अपने दैनिक क्रिया-कलापों में बनाए रखते हुए सक्रियता में शांत रहना और शांति में सक्रिय रहना सीखें। गीता में भगवान श्रीकृष्ण उपदेश देते हैं, "योग में निमग्न रहते हुए, सभी कार्यों को (उनके फल से) आसक्ति रहित रह कर पूरा करो। (सभी कार्यों को पूरा करते हुए) सफलता और असफलता के प्रति विरक्त रहो। कार्य की सभी अवस्थाओं (सफलता व असफलता) में मानसिक समभाव योग कहलाता है।"*

ईश्वर के पितृत्व में सच्चे भ्रातृत्व के लिए इस प्रार्थना में मेरे साथ भाग लें:

"हे परमपिता, "संयुक्त राज्य विश्व"(United States of the World) के निर्माण में हमारी सहायता करें, आपका सत्य जिसका नेता व राष्ट्रपति हो, जो प्रेममय भाईचारे में रहने में हमारा मार्गदर्शन करे, और हमें शरीर, मन व आत्मा का परिपूर्ण विकास करने के लिए प्रेरित करे ताकि दिव्य शांति का साम्राज्य, जो हमारे भीतर है, हमारे दैनिक जीवन के क्रियाकलापों में प्रकट हो सके।

"हमें सभी प्रकार से स्वस्थ, कार्यकुशल, एवं पूर्ण बनाएँ ताकि हम संसार के सभी भाईयों को प्रेरणा दे सकें कि वे आपकी महान सन्तान होने के नाते

* भगवद्गीता II:48

अपने वास्तविक स्वरूप को प्रकट कर सकें।

"हे परमपिता, आपका प्रेम हमारी भक्ति-वेदी पर सदा देदीप्यमान रहे, और हमें आशीर्वाद दें कि आपका यह प्रेम हम सभी हृदयों में प्रज्ज्वलित कर सकें।"

यदि आप शांति के अन्तर्मन्दिर में ईश्वर के साथ सम्पर्क स्थापित कर लें और उनके साथ एकाकार हो जाएँ तो आप जीने की सच्ची कला में पारंगत हो जाएँगे। तब उत्तम स्वास्थ्य, समृद्धि, प्रज्ञा, प्रेम और आनन्द का वरदान आपको प्राप्त हो जाएगा।

अधिक लोकप्रिय कैसे बनें

प्रथम सेल्फ़-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप मन्दिर, ऐन्सिनीटस, कैलिफोर्निया, 20 अगस्त, 1939

कुछ लोग जन्म से ही ऐसे स्वभाव के होते हैं कि सभी उन्हें पसन्द करते हैं; हर कोई उनके प्रति आकर्षित हो जाता है। कुछ लोग कभी पसन्द नहीं किए जाते। अन्य कुछ लोग न तो कभी पसंद किए जाते हैं और न ही कभी नापसंद किए जाते हैं; वे सिर्फ़ उपेक्षित रहते हैं। क्यों? निष्पक्ष ईश्वर आकर्षक गुणों के असम वितरण के लिए उत्तरदायी नहीं है। हर मनुष्य के चरित्र में भिन्नता उसकी अपनी उपज है। स्वयं उसने ही इन प्रिय या अप्रिय गुणों का निर्माण अपने इस जीवन में अथवा अपने गत जन्मों में किया है। यह बहुत ही बड़ा अन्याय होता यदि ईश्वर इस बात के उत्तरदायी होते कि कुछ बच्चों को तो अच्छे प्रियकर गुणों का लाभ देकर आगे बढ़ने दिया जाता और अन्य कुछ बच्चों को बुरे अप्रिय गुणों से लाद कर पीछे रहने पर बाध्य कर दिया जाता। परन्तु ईश्वर ने कुछ बच्चों में बुरी प्रवृत्तियों को और दूसरों में अच्छी प्रवृत्तियों को स्थापित नहीं किया, इसलिए इसके लिए हम उन्हें उत्तरदायी नहीं ठहरा सकते।

ईश्वर सभी की रचना समान रूप से करते हैं; अपने प्रतिरूप में। मनुष्य की दृश्यमान असमानताओं की तर्क-संगतता को देखने के लिए हमें पुनर्जन्म के सिद्धान्त को समझना होगा। इस सिद्धान्त का ज्ञान अंधकारमय युगों के दौरान लुप्त हो गया था। जीसस पुर्नजन्म का उल्लेख कर रहे थे जब उन्होंने कहा, "एलियास आ चुका है; और उन्होंने उसे नहीं पहचाना...तब चेले समझ गए कि उन्होंने जॉन-द-बैपटिस्ट के बारे में ही कहा है।"* जिस आत्मा

* मत्ती 17:12-13 (बाइबिल)

ने एक जन्म में एलियास (एलाइजा) के रूप में जन्म लिया था उसी आत्मा ने एक अन्य जन्म में जॉन-द-बैपटिस्ट के रूप में जन्म लिया।

जीवन का कोई अर्थ नहीं रह जाता यदि वह हमारी क्षमताओं के विकास तथा हमारी इच्छाओं की पूर्ति के लिए हमें पर्याप्त अवसर प्रदान नहीं करता। पुनर्जन्म के बिना ईश्वर का न्याय उन आत्माओं पर कैसे लागू होगा जिन्हें खुद को व्यक्त करने का अवसर ही नहीं मिला क्योंकि वे एक ऐसे शिशु के शरीर में बंदी बन गए जो मृत पैदा हुआ, या जो केवल छः वर्ष की आयु तक ही जीवित रहा? उन आत्माओं को नरक-भोग दिया जाना यथोचित नहीं है क्योंकि उन्होंने दण्डित होने योग्य कोई काम ही नहीं किया; और न ही वे स्वर्ग जा सकते क्योंकि पुण्य अर्जित करने का कोई अवसर उन्हें नहीं मिला। इसका उत्तर यह है कि यह संसार एक विशाल विद्यालय है, और पुनर्जन्म का सिद्धान्त वह न्याय है जो मनुष्य को तब तक यहाँ बार-बार वापस लेकर आता रहता है जब तक कि वह जीवन के सभी पाठों को सीख न ले। इस सत्य के विषय में भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में कहा है: "प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करने वाला योगी पिछले अनेक जन्मों के संस्कार-बल से इसी जन्म में संसिद्ध होकर सम्पूर्ण पापों से रहित हो फिर तत्काल ही परमगति को प्राप्त हो जाता है।"*

मनुष्य ने खुद ही अपने अच्छे और बुरे गुणों को संवर्धित किया है। कभी, किसी समय, इस जन्म में या अन्य जन्मों में, उसके अपने कर्मों द्वारा ही ये बीज बोए गए थे। यदि वह हानिकारक कर्मों के बीजों को उगने देता है, तो वे उसके द्वारा बोए गए अच्छे कर्मों के बीजों को उगने नहीं देंगे। जो बुद्धिमान हैं वे अपने जीवन की बगिया से बुरे कर्म-बीजों को निकाल फ़ेंकते हैं।

आकर्षकता भीतर से आती है

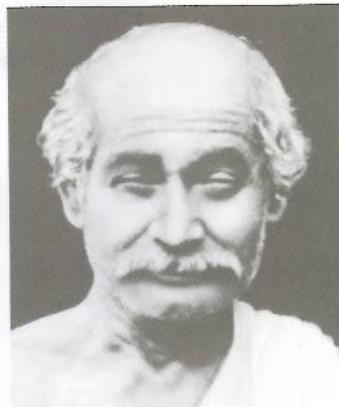
प्रत्येक व्यक्ति को खुद अपना व दूसरों का विश्लेषण करना सीखना

* भगवद्गीता VI:45

चाहिए जिससे उसे पता चल सके कि क्यों कुछ लोग सभी के द्वारा पसंद किए जाते हैं, और कुछ लोग नहीं। यहाँ तक कि बच्चों में भी कुछ को तो सभी बड़ा प्यार करते हैं और कुछ की उपेक्षा। इस प्रकार के विश्लेषण से सबसे पहली बात जो पता चलती है वह यह है कि यदि कोई दूसरों द्वारा पसंद किया जाना चाहता है तो उसे खुद को अन्दर से अधिक आकर्षक बनाना चाहिए। कभी-कभी शारीरिक रूप से अत्यधिक आकर्षक व्यक्ति भी अप्रीतिकर हो सकता है, क्योंकि उसकी वाणी और क्रियाकलापों से उसके अन्दर की कुरूपता झलकती है।

एक समय था जब लोकप्रियता का रहस्य, "वो", एक प्रकार का शारीरिक सौन्दर्य और आकर्षक व्यक्तित्व, माना जाता था। परन्तु यह आवश्यक नहीं कि किसी में "वो" होने से ही लोग उसको पसंद करने लगेंगे। हमारे अच्छे और बुरे स्वभावगुण यह तय करते हैं कि हम किस प्रकार के लोगों द्वारा पसंद या नापसंद किए जाएँगे। बुराई, बुराई को आकर्षित करती है और अच्छाई, अच्छाई को। हमें अपने में "वो" लाने की इच्छा नहीं करनी चाहिए, परन्तु ऐसा आकर्षण उत्पन्न करना चाहिए जो अच्छाई को हमारी ओर आकर्षित करे ताकि सच्चे मित्र हमें मिलें और लोगों के मन में हमारे प्रति सच्चा आदर एवं प्यार जागृत हो। क्या बाहरी घटक, जैसे कपड़े और सुन्दर चेहरा, इस प्रकार का आकर्षण प्रदान कर सकते हैं? नहीं। इसका संवर्धन हमें अपने अन्तर में ही करना होगा।

मूडी होने से बचें। गम्भीरता में कोई अप्रियता नहीं होती; परन्तु जब आप अप्रिय मूड में होते हैं तो आपके चेहरे के भाव बिल्कुल भिन्न होते हैं। आपका चेहरा एक ऐसा दर्पण है जो आपकी हर बदलती भावनाओं में आने वाले हर बदलाव को प्रकट कर देता है। आपके विचार और मनोभाव सागर की लहरों की तरह ज्वार-भाटे लेते हुए चेहरे की माँसपेशियों में बहते हैं और निरन्तर आपकी मुखाकृति को बदलते रहते हैं। आप जिससे भी मिलते हैं वह आपके मुख पर आपके अन्दर के विचारों और भावों को देख लेता है

श्री श्री महावतार बाबाजी
श्री श्री लाहिड़ी महाशय के गुरुदेव

श्री श्री लाहिड़ी महाशय
(श्यमाचरण लाहिड़ी)
श्री श्री स्वामी श्रीयुक्तेश्वरजी के गुरुदेव

श्री श्री स्वामी श्रीयुक्तेश्वर गिरिजी
श्री श्री परमहंस योगानन्दजी के गुरुदेव

श्री श्री दया माताजी
संघमाता एवं अध्यक्षा,
योगदा सत्संग सोसाईटी ऑफ़ इण्डिया/
सेल्फ़-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप

और उसी के अनुसार प्रतिक्रिया करता है। बेशक आप अपनी आँखों और मुस्कराहट पर नियंत्रण कर सकते हैं और इस तरह आप कुछ लोगों से अपने विचारों को छुपा भी सकते हैं; परन्तु सब से नहीं। लिंकन ने ठीक ही कहा है, "यह सच है कि आप सब लोगों को कुछ समय के लिए मूर्ख बना सकते हैं; यहाँ तक कि कुछ लोगों को सदा के लिए मूर्ख बना सकते हैं; परन्तु आप सभी को सदा के लिए मूर्ख नहीं बना सकते।"

हमारी आँखों में हमारे जीवन की पूरी गाथा लिखी होती है। जो इसे पढ़ना जानते हैं, उनसे यह छुपाई नहीं जा सकती। आँखें कई प्रकार की होती हैं, आध्यात्मिक आँखें, अर्ध-आध्यात्मिक आँखें, कपटी आँखें, कामुक आँखें। मनुष्य जो कुछ भी करता है वह इनमें दर्ज़ हो जाता है। मैं किसी व्यक्ति की आँखों में जो देखता हूँ यदि मैं उसका विश्लेषण करूँ तो वह मेरी सटीकता पर चकित हो जाएगा।

कभी भी कोई ऐसा काम न करें जिससे आपका मन दूषित हो जाए। गलत कार्य नकारात्मक या बुरे मानसिक स्पन्दन पैदा करता है जो आपके पूरे हाव-भाव और व्यक्तित्व में प्रतिबिम्बित होते हैं। ऐसे कार्यों और विचारों में व्यस्त रहें जो उन उत्तम गुणों का पोषण करें जिन्हें आप अपने व्यक्तित्व में चाहते हैं। यदि आप इन सत्यों के अनुरूप आचरण करते हैं जो मैं आपको बता रहा हूँ, तो आप अपना जीवन सुन्दर रूप से बदला हुआ पाएँगे।

आप अधिकांशतः अपने आचरण से जाने जाते हैं

मनुष्य कछ हद तक अपने पहनावे से पहचाना जाता है, पर अधिकांशतः वह अपने आचरण से पहचाना जाता है। सदा साफ-सुथरे और सुव्यवस्थित रहें। अत्यधिक श्रृंगार न करें: कपड़ों में जब अत्यधिक साज़-श्रृंगार होता है तो व्यक्ति अजायबघर का एक नमूना दिखता है। सादे और साफ-सुथरे कपड़े पहनें जो आपके व्यक्तित्व पर जँचें। परन्तु सर्वप्रथम अच्छा व्यवहार करना सीखें। जब आप मानसिक रूप से विकसित हो जाते हैं और आकर्षक

आन्तरिक गुणों का सृजन कर लेते हैं तो पहनावे का महत्व कम हो जाता है।

महात्मा गांधी ने यह सिद्ध कर दिया कि केवल वस्त्रों से ही व्यक्ति "पूर्ण पुरुष" नहीं बनता। वे केवल एक छोटी धोती पहनते हैं*, ताकि सीधे-सादे भारतीय लोगों और उनमें कोई अंतर न रहे। एक बार एक अंग्रेज़ गर्वनर द्वारा दी गई दावत में भी वे इसी पोशाक में पहुँचे। वहाँ के नौकरों ने उन्हें अन्दर नहीं जाने दिया। वे घर वापस आ गए और सन्देशवाहक द्वारा एक पार्सल गवर्नर को भिजवा दिया। उसमें एक सूट था। गवर्नर ने उनके घर फ़ोन कर उनसे उस पार्सल का अर्थ पूछा। उस महापुरुष ने उत्तर दिया, "मुझे आपकी दावत पर बुलाया गया था, किन्तु मेरे वस्त्रों के कारण मुझे अन्दर प्रवेश नहीं करने दिया गया; इसलिए बदले में मैंने अपना सूट भेज दिया।" गवर्नर ने उन्हें आने का बहुत आग्रह किया। यहाँ तक कि लन्दन में भी गाँधीजी वहाँ के राजा और रानी के आमन्त्रण पर इसी पोशाक में उनसे मिलने गए। उनका व्यक्तित्व पहनावे के महत्व से कहीं ऊपर उठ चुका था। मैं यह नहीं कह रहा हूँ कि आप भी इसी तरह के कपड़े पहनें! गांधीजी के जीवन का एक उद्देय है, जिसे उन्हें पूरा करना है, और यह उस भूमिका का एक भाग है। यदि कोई गांधीजी के जितना महान बन जाता है तो वह भी वही कर सकता है जो उसे उचित लगे।

अभिप्राय यह है कि मनुष्य को हर समय शरीर के विषय में ही नहीं सोचते रहना चाहिए; और न ही उसे इसके प्रति लापरवाह हो जाना चाहिए। शरीर के प्रति आवश्यकता से कम अथवा अधिक ध्यान देने से व्यक्ति असंतुलित और हठधर्मी बन जाता है। उचित ढंग से शरीर की देखभाल करें और उस बात को सदा याद रखें जो सबसे अधिक महत्वपूर्ण है – आपकी मानसिकता, आपका व्यवहार। मन की ओर अधिक ध्यान दें, जो आपके व्यवहार का मूलस्रोत है, क्योंकि इसी के प्रति अधिकतर लोग प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं।

* परमहंसजी ने जब यह भाषण दिया था तब गांधीजी जीवित थे। *(प्रकाशक की टिप्पणी)*

जब आप दूसरों के साथ हों, तो उनके प्रति सच्चे रहें और उनका लिहाज़ करें

दूसरों में रूचि लें। जब आप अकेले होते हैं तो जो आप चाहते हैं आपको वही सोचने और करने का अधिकार है; परन्तु जब आप दूसरों के साथ होते हैं तब आपको शून्यमनस्क अथवा उनके प्रति निरुत्साहप्रद नहीं होना चाहिए। एक शून्यमनस्क व्यक्ति के संग की अपेक्षा तो किसी मृत शरीर का संग अधिक अच्छा है; मृतकों द्वारा की गई उपेक्षा अपमानजनक नहीं होती। जब आप दूसरों के साथ हों तो पूरे दिल से उनके साथ रहें; परन्तु जब उनमें आपकी रुचि कम होने लगे तो विनम्रतापूर्वक क्षमा माँग कर वहाँ से हट जाएँ। अन्यमनस्क रहते हुए दूसरों के बीच रहने का आपको कोई अधिकार नहीं।

जब आप किसी के साथ होते हैं तो सच्चे दिल से उसके प्रति सहृदय रहें। हमेशा दूसरों की बात काटते मत रहिए। आपको जानवरों की तरह ज़ोर-ज़ोर से हँसने की ज़रूरत नहीं, परन्तु मुँह लटकाए भी न रखें। बस मुस्कराते रहिए, दूसरों के प्रति सौहार्दपूर्ण और स्नेहपूर्ण रहिए। परन्तु बाहर से मुस्कराते रहना, जब कि आप अन्दर ही अन्दर गुस्से या प्रतिशोध की आग में जल रहे हों, एक धोखा है। यदि आप दूसरों द्वारा पसन्द किया जाना चाहते हैं तो सच्चे बनें। सच्चापन आत्मा का एक गुण है जिसे ईश्वर ने प्रत्येक मानव को दिया है, किन्तु सभी इसे अभिव्यक्त नहीं करते। परन्तु इस सबसे अधिक महत्वपूर्ण है कि विनम्र बनें। भले ही आप में आन्तरिक शक्ति बहुत हो, तो भी अपने उग्र स्वभाव से दूसरों पर हावी होने की चेष्टा न करें। शांत रहें और उनका लिहाज़ करें। लोगों में प्रिय बनने की आकर्षकता को विकसित करने का यह एक तरीका है।

समझदार बनने का सदैव प्रयास करें। कुछ लोग झगड़ालु बनना ही पसन्द करते हैं। ऐसे लोग हमें गलत ही समझते है, चाहे हम जो भी करें या कहें। दूसरों को तुच्छ समझना ही इनका स्वभाव होता है। सच्चे मित्रों को

आकर्षित कर पाने के लिए व्यक्ति को अपने अंदर समझदारी को विकसित करना ही होगा। सच्चे मित्र एक दूसरे को समझते हैं, चाहे वे कुछ भी करें। आपको भी ऐसा होना चाहिए।

यदि सच्चे मित्र न हों तो जीवन का अर्थ ही क्या है? आपके हृदय में एक ऐसा चुम्बक है जो सच्चे मित्रों को आपकी ओर आकर्षित करेगा। वह चुम्बक है निःस्वार्थभाव, पहले दूसरों के विषय में सोचना। ऐसे लोग बहुत ही कम होते हैं जो स्वार्थीपन से मुक्त होते हैं। परन्तु कोई भी निःस्वार्थीपन के इस गुण को आसानी से अपने अंदर विकसित कर सकता है यदि वह हमेशा पहले दूसरों के बारे में सोचने का अभ्यास करे। एक माँ के अन्दर प्रायः यह गुण होता है। उसका जीवन ही सेवा है। उसके लिए अपने पति और बच्चों की ही प्राथमिकता होती है। चूँकि वह सदैव ही दूसरों के विषय में सोचती है इसलिए दूसरे भी उसके विषय में सोचते हैं। भारतीय परिवारों में यही परम्परा है। सच्चे आध्यात्मिक गुरुओं के आश्रमों में हमें यही सिखाया जाता है।

दूसरों के लिए सोचना सबसे अद्भुत गुण है। यही मनुष्य की सबसे बड़ी आकर्षक शक्ति है। इसका अभ्यास करें! यदि कोई प्यासा है तो दूसरों के विषय में सोचने वाला व्यक्ति उसकी आवश्यकता को भाँप जाता है और बिना माँगे ही उसे पानी देता है। दूसरों के विषय में सोचने का अर्थ है उनके प्रति सजग रहना और उनका ध्यान रखना। दूसरों के बारे में सोचने वाला व्यक्ति जब लोगों के संग होता है तब उसकी अन्श्तचेतना में उनकी आवश्यकताओं का भान रहता है।

आप दूसरों के लिए जिएँगे तो वे आपके लिए जिएँगे

ऐसे भी लोग होते हैं जो मुँह से तो कहेंगे कि हम बड़े धार्मिक प्रवृत्ति के लोग हैं, पर चर्च में कोई उनकी सीट पर बैठ जाए तो वे उसका सिर फोड़ने को तैयार हो जाएँगे! कभी-कभी ऐसा दृश्य मेरी कक्षाओं में भी देखेने को

मिलता है। यदि कोई आपकी सीट पर बैठना चाहता है, तो उसे बैठने दें, भले ही आपको खड़ा रहना पड़े। आपके इस आदर्श व्यवहार के कारण हर दिन आपको कोई न कोई ऐसा व्यक्ति मिलेगा जो आपके लिए सोचेगा। जब आप दूसरों के लिए जीना सीख लेंगे तो दूसरे आपके लिए जिएँगे। जब आप केवल अपने लिए जीते हैं तो किसी को आपमें कोई दिलचस्पी नहीं होती। दूसरों को आकर्षित करने का सबसे अच्छा तरीका है अपना व्यवहार अच्छा रखना।

यदि किसी पार्टी में आप अपने चारों ओर देखें तो प्रायः ही ऐसे लोग आपको दिखाई देंगे जो दूसरों की सम्पन्नता से खुले-आम ईर्ष्या करते हैं। कोई भी व्यक्ति दूसरों का खयाल न करने वाले स्वार्थी लोगों का संग नहीं चाहता। परन्तु व्यवहार कुशल, दूसरों के लिए सोचने वाले व्यक्ति का संग हर कोई चाहता है।

अपनी वाणी में तथा अपने कर्मों में शिष्टता लाने का प्रयास करें; और जब तीखे स्वर में बोलना अनिवार्य लगे तो उस आवेश पर नियन्त्रण करें और कटुता की बजाय शान्ति से बात करें। किसी के लिए भी आपके मुँह से कड़वे शब्द न निकलें। जब आपसे पूछा जाए तो सत्य बोलने से डरें नहीं; परन्तु अपने विचारों को दूसरों पर थोपने का प्रयास न करें। यह भी याद रखें कि किसी अन्धे व्यक्ति को अन्धा कहना या किसी रोगी को रोगी कहना सत्य तो हो सकता है, परन्तु जहाँ तक हो सके ऐसी मुँहफ़टता का प्रयोग नहीं करना चाहिए। अपनी वाणी में दयालुता और शिष्टता लाने के द्वारा आप दूसरों की उन्नति में और उनको अधिक बेहतर बनाने में उनकी सहायता कर सकते हैं।

लोग हमेशा केवल आपके शब्दों को ही नहीं सुनते, परन्तु उनके पीछे की शक्ति और सच्चाई को देखते हैं। कोई सच्चा व्यक्ति जब बोलता है तो संसार उसके शब्दों से प्रेरित होता है। जब वह कुछ कहता है तो लोग उसे सुनते हैं। कुछ लोग बोलते ही चले जाते हैं, इस आशा में कि उनके शब्दों की झड़ी से सुनने वाला उनके विचारों से सहमत हो जाएगा। परन्तु मजबूर

श्रोता केवल यही सोच रहा होता है, "कृपया मुझे जाने दो!" जब भी आप बोलें तो अपने विषय में अधिक न बोलें। उसी विषय पर बात करने का प्रयास करें जिसमें दूसरों की रूचि हो। और दूसरों को भी सुनें। आकर्षक बनने का यही तरीका है। तब आप देखेंगे कि लोग आपकी संगत को कितना चाहते हैं।

मेरी माँ के स्वभाव में यह गुण था। माता-पिताओं को अपने बच्चों के सामने एक दूसरे के विरूद्ध कभी नहीं बोलना चाहिए। उन्हें अपनी परेशानियों तथा समस्याओं को पूर्णतः अपने तक ही रखना चाहिए। मेरे माता-पिता में वह आत्म-संयम था, वे सचमुच देवताओं के समान थे। केवल एक बार मैंने अपने माता-पिता के बीच अनबन देखी थी। हम बच्चे केवल इतना ही जानते थे कि एक घोड़ागाड़ी दरवाज़े पर आ गई थी और माँ उसमें जाने वाली थीं। तभी मामाजी आ गए और उन्होंने पिताजी से पूछा, "क्या बात है?" पिताजी बोले, "मुझे उनके दान-धर्म पर धन खर्च किए जाने में कोई आपत्ति नहीं है; मैंने तो केवल इतना कहा था कि मेरी आय से अधिक खर्च न करें।" मामाजी ने पिताजी के कान में कुछ कहा। पिताजी के कुछ सुलह-सफ़ाई के शब्दों के बाद माँ ने घोड़ागाड़ी वापस भेज दी। उन्होंने पिताजी के विरूद्ध एक भी शब्द नहीं कहा। वे सदा दूसरों के लिए ही सोचती थीं।

दूसरों के लिए जीने में बड़ा आनन्द है। जब मैं अकेला होता हूँ तो शायद ही कभी मुझे कुछ खाने की इच्छा होती है, परन्तु जब मैं दूसरे लोगों के साथ होता हूँ तो मुझे ऐसे पकवान बनाने में आनन्द आता है जिसकी महक से ही लोगों के मुँह में पानी आ जाए। ऐसा ही मैंने अपने गुरु स्वामी श्रीयुक्तेश्वरजी में भी देखा। जब मैंने उनके आश्रम में जाना शुरू किया था तब मुझे लगा था कि वे हमेशा चटपटा खाना ही खाते थे। परन्तु एक बार जब मैं अनपेक्षित रूप से वहाँ पहुँच गया तो देखा कि वे इतना सादा भोजन कर रहे थे जिसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। मैंने इस बारें में उनसे पूछा। उन्होंने कहा, "केवल तुम आते हो तभी मैं खास पकवान खाता हूँ। तुम्हारे लिए उन्हें बनाना

मुझे अच्छा लगता है।"

एक बार अनन्नास खरीदने के लिए कॉलेज का एक साथी मेरे साथ बाजार आया। वहाँ केवल दो ही अनन्नास थे; उनमें से एक दूसरे वाले से बड़ा था। मैंने दोनों ही खरीद लिए और बड़ा वाला अपने साथी को दे दिया। वह चकित हो गया! उसने सोचा था कि बड़ा वाला मैं अपने लिए रखूँगा। जब कोई व्यक्ति दूसरों का ध्यान रख कर पहले उनके बारे में सोचता है तो उसे अपने अंतःकरण में एक अद्‌भुत अहसास होता है। जैसे ही आप किसी और के लिए सोचते हैं, तो न केवल वह व्यक्ति बल्कि ईश्वर भी आपके लिए सोचते हैं। यदि हमेशा आप दूसरों के बारे में सोचते हुए उनकी सहायता करते रहते हैं, तो ऐसा करने में आपका सब कछ चला जाए तो भी ईश्वर उसके लिए कई गुना आशीर्वादों से आपकी झोली भर देंगे।

एक बात और : आपमें से प्रत्येक में एक ऐसा अद्वितीय गुण है जो किसी और में नहीं है। किसी न किसी रूप में हर व्यक्ति दूसरों से अधिक सम्पन्न या दरिद्र है। यदि आप निःस्वार्थी, अच्छे स्वभाव वाले व समझदार व्यक्ति हैं तो आप उनकी अपेक्षा अधिक सम्पन्न हैं जो स्वार्थी, क्रोधी और ईर्ष्यालु हैं।

पूर्ण संतुलन वह वेदी है जिस पर ईश्वर विराजते हैं

मानवजाति एक विशाल चिड़ियाघर के समान है जहाँ इतने सारे लोग इतने भिन्न-भिन्न प्रकार का आचरण करते हैं, जिनमें से अधिकांश लोगों का अपने ऊपर कोई नियंत्रण नहीं होता। परन्तु अपने जीवन का सच्चा लक्ष्य प्राप्त करने के लिए मनुष्य को वह आत्म-संयम अपने अंदर लाना ही होगा। उसे संतुलन स्थापित करने का प्रयास करना चाहिए। पूर्ण संतुलन वह वेदी है जिस पर ईश्वर विराजते हैं। इसके लिए प्रयासरत रहें और एक बार जब वह प्राप्त हो जाए तो इसे कभी जाने न दें। जब क्रॉस पर क्राईस्ट के शरीर में कीलें ठोकी जा रहीं थीं, तब भी उन्होंने इसे जाने नहीं दिया। उन्होंने कहा, "हे परमपिता, इन्हें क्षमा कर दो क्योंकि ये नहीं जानते कि ये क्या कर रहे हैं।" साधारण

मनुष्य ऐसी परीक्षाओं का सामना नहीं कर सकता।

जब मैंने आध्यात्मिक पथ पर कदम रखा था, तो यह सोचा था कि मेरे साथ सब अच्छा ही अच्छा होगा; पर मैंने देखा कि अनेक कठिन परिस्थितियाँ भी आईं। तब मैंने यह कहकर अपनेआप को समझाया, "क्योंकि मैं ईश्वर से इतना अगाढ़ प्रेम करता हूँ, इसलिए मैंने उनसे कुछ अधिक ही अपेक्षाएँ कीं। परन्तु अब से आगे मैं सदा यही कहुँगा, 'प्रभु, आप ही की इच्छा पूर्ण हो।'" कई परीक्षाएँ आईं। लेकिन मैं इसी विचार पर स्थिर रहा, "आप ही की इच्छा पूर्ण हो।" वे मुझे जो भी दे रहे थे उसी को मैं मन से स्वीकार करना चाहता था। और ईश्वर ने सदा ही मुझे यह दिखाया कि हर परीक्षा में किस तरह मैं विजयी हो सकता हूँ।

आध्यात्मिक रूप से उन्नत व्यक्ति के लिए मृत्यु भी कोई मायने नहीं रखती। मैंने एक बार स्वप्न देखा कि मैं मर रहा हूँ। परन्तु फिर भी मैं ईश्वर से प्रार्थना कर रहा था: "प्रभु ठीक है; आपकी जो इच्छा।" तब उन्होंने मुझे स्पर्श किया और मुझे इस सत्य का ज्ञान हुआ: "मैं कैसे मर सकता हूँ? लहर कभी नहीं मरती; वह तो केवल सागर में समा जाती है और फ़िर उभर कर ऊपर आती है। लहर कभी नहीं मरती; और मैं भी कभी नहीं मर सकता।"

जब आप किसी कपड़े की दुकान पर जाते हैं, तो आप वह वस्त्र लेने का प्रयास करते हैं जो आपके लिए सर्वोत्तम हों, और जो आपके व्यक्तित्व को निखारते हों। आपको अपनी आत्मा के लिए भी ऐसा ही करना चाहिए। आत्मा की कोई विशेष वेश-भूषा नहीं होती; यह जो वेश-भूषा चाहती है वही धारण कर सकती है। शरीर की सीमाएँ हैं, किन्तु आत्मा किसी भी प्रकार की मानसिक वेश-भूषा और व्यक्तित्व को धारण कर सकती है।

यदि आप किसी व्यक्ति के बारे में गहनता से सोचें, उसके बीते हुए कल का अध्ययन करें, और उसके व्यक्तित्व की सचेतन रूप से नकल करें, तो आप उसके जैसा बनना शुरू हो जाएँगे; और उस व्यक्तित्व के साथ अपनी समरूपता स्थापित कर लेंगे। मैंने इसका अभ्यास किया है और मैं जिस भी

व्यक्तित्व को चाहूँ धारण कर सकता हूँ। जब मैं ज्ञान रूपी व्यक्तित्व को धारण करता हूँ तो मैं ज्ञान के अतिरिक्त और कुछ नहीं बोल सकता। जब मैं प्रभु के महान भक्त श्रीचैतन्य* के व्यक्तित्व को धारण करता हूँ, तो मैं भक्ति के अतिरिक्त और कुछ नहीं बोल सकता। और जब मैं स्वयं को जीसस के व्यक्तित्व के समरूप कर लेता हूँ तो मैं ईश्वर के विषय में जगत्‌जननी के रूप में नहीं बोल सकता—बल्कि केवल परमपिता के रूप में बोल सकता हूँ, जैसा वे बोलते थे। आत्मा कोई भी मानसिक रूप, जिसकी वह प्रशंसा करती है, धारण कर सकती है और जब भी वह चाहे अपनी इच्छा अनुरूप वही रूप ले सकती है।

जब आप किसी बहुत अच्छे व्यक्ति से मिलते हैं, तो क्या आपको ऐसा नहीं लगता कि आप भी उसके जैसे होते? उन सब उदात्त गुणों के बारे में सोचें जो महान पुरुषों और स्त्रियों के हृदयों में हैं; आप भी उन सभी गुणों को अपने हृदय में धारण कर सकते हैं। आप विनम्र और बलवान बन सकते हैं, या उस जनरल की तरह बहादुर बन सकते हैं जो एक न्यायसंगत कारण के लिए लड़ता है। आप चंगेज़खान की विश्व विजेता बनने की इच्छाशक्ति को प्राप्त कर सकते हैं या सन्त फ्रांसिस की दैवी इच्छाशक्ति, प्रेम और समर्पण को प्राप्त कर सकते हैं।

ईश्वर को खोजें और जीवन में विजयी बनें

सर्वोपरि, ईश्वर को खोजने की इच्छाशक्ति को अधिकाधिक बलवान बनाते जाएँ, चाहे कितनी ही बाधाएँ क्यों न आएँ। तब आप जीवन में विजयी होंगे। जब मैं इस कार्य के लिए कुछ करने का प्रयास कर रहा होता हूँ, और उसमें कई बाधाएँ आती हैं, तो मन में कभी-कभी विचार आता है, "मुझे यह

* 16वीं शताब्दी में श्रीचैतन्य की ख्याति एक महान भक्त के रूप में पूरे भारत में फैल गई थी। 1508 में जब वे गया में थे, उन्हें एक आध्यात्मिक जागृति का अनुभव हुआ और वे ईश्वर के प्रेम की आग में दीप्तिमान हो गए, जिन्हें वे अवतार भगवान श्रीकृष्ण के रूप में पूजते थे।

सब करने की क्या ज़रूरत है? मैंने तो ईश्वर को प्राप्त कर लिया है। मुझे अपने लिए इनकी कोई आवश्यकता नहीं।"* तब मैं प्रभु से कहता हूँ, "जो कुछ भई मेरे साथ होगा, मैं उसे स्वीकार करूँगा। लोग मेरे बारे में क्या सोचते हैं मुझे उसकी परवाह नहीं, क्योंकि आज वे मेरे साथ हैं, कल मेरे विरोध में हो जाते हैं। आपकी प्रसन्नता में ही मेरी प्रसन्नता है। आपके आश्वासन में ही मेरी सन्तुष्टि है।"

अपनी चेतना को क्राईस्ट जैसे महान सन्तों की चेतना जैसा उच्च करने का प्रयास करें। उनकी सर्वव्यापकता को अनुभव करें। परमपिता ने जीसस को वह सर्वज्ञ चेतना प्रदान की जिसके द्वारा वे सब कुछ जानते हैं। यहाँ तक कि अभी जो मैं बोल रहा हूँ उसका भी उन्हें ज्ञान है। आप उन्हें नहीं देख रहे, लेकिन मैं उन्हें देख रहा हूँ। वे यहीं हैं—एक महान प्रकाश, जो अपनी उपस्थिति की दिव्यता से इस मन्दिर को सराबोर कर रहा है। यहाँ उपस्थित प्रत्येक व्यक्ति उस प्रकाश में ही है जिसे मैं देख रहा हूँ। क्राईस्ट चैतन्य *(कूटस्थ चैतन्य)* के उस प्रकाश में, ईश्वर के प्रकाश के सागर में लहरों के समान हम हैं। जब आप उसके प्रकाश को और उसकी उपस्थिति को देख लेंगे तब आप जान जाएँगे कि यह जीवन एक परीक्षा से अधिक और कुछ नहीं है और ईश्वर तक पहुँचने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को इस परीक्षा से गुज़रना ही पड़ेगा। माया की परीक्षाओं से अछूता रहते हुए यदि हम जीवन में विजयी होते चले जाते हैं तो माया स्वयं ईश्वर के पथ पर सहायक हो जाती है। प्रत्येक परीक्षा एक आशीर्वाद है, यदि वह ईश्वर के समीप लाती है। यही आपको सदा याद रखना चाहिए। और आप जो कुछ भी करें, केवल ईश्वर के लिए ही करें।

* भगवद्गीता III:1 में अर्जुन ने दुःखी भाव से भगवान से कहा, "यदि आपको कर्म की अपेक्षा ज्ञान (सत्य का अनुभव) श्रेष्ठ मान्य है तो फिर आप मुझे भयंकर कर्म में क्यों लगाते हैं?" और क्रॉस पर परीक्षा से गुज़रते हुए जीसस ने प्रभु को पुकारा, "यदि हो सके, तो यह प्याला मुझसे दूर कर दिया जाए; तो भी जैसे मैं चाहता हूँ वैसे नहीं, परन्तु जैसा तुम चाहते हो वैसा ही हो।" (मत्ती 26:39 - बाइबिल)

प्रत्येक मानव अद्वितीय है; कोई भी दो मानव एक समान नहीं हो सकते। अपने बारे में ऐसा सोचें, "मेरा व्यक्तित्व ईश्वर द्वारा दिया गया एक उपहार है। मैं जैसा भी हूँ, वैसा कोई और नहीं है। मुझे अपने दैवी व्यक्तित्व पर गर्व होना चाहिए। मैं अपने आप में सुधार लाऊँगा और एक श्रेष्ठ व्यक्तित्व को धारण करुँगा।" यदि आप अपनी भूमिका ठीक ढंग से निभाएँगे तो आप उस आत्मा के समान ही हैं जो एक राजा या रानी की भूमिका निभाती है। और जब तक आप अपनी भूमिका ठीक ढंग से निभाते रहेंगे, तब तक आपको सब प्रेम करेंगे और आप आकर्षक बने रहेंगे। आपकी ठीक ढंग से निभाई गई भूमिका ईश्वर के साम्राज्य के लिए आपका पासपोर्ट है।

एब्राहम लिंकन इस जीवन रूपी मंच पर एक निपुण कलाकर थे। अपनी कठिन भूमिका निभाने में उन्हें कोई हिचकिचाहट नहीं हुई। वे ईश्वर का कार्य कर रहे थे और जिसमें उन्हें पूरा विश्वास था: सभी मानुष्यों की एक-समानता। इसलिए वे आज भी याद किए जाते हैं तथा सभी के प्रेमपात्र हैं। यदि आप ईश्वर की सेवा करने का प्रयास कर रहे हैं, तो आप सबकी सेवा कर रहे हैं। मनुष्य को नहीं बल्कि ईश्वर को प्रसन्न करने का प्रयास करें।

जैसे आप चाहते हैं कि दूसरे बनें, वैसे पहले आप स्वयं बनें। इन बातों का अभ्यास करें। एक समय में एक ही गुण को विकसित करने का प्रयास करें। उदाहरण के लिए, आज से शान्ति का अभ्यास करें। उसके बाद प्रसन्नचित्त रहने का अभ्यास करें, चाहे आप दुःखी हों, तो भी मुस्कराने का प्रयास करें। उसके बाद साहस और निर्भयता को विकसित करने का अभ्यास करें। कुछ लोगों को अंधेरे से डर लगता है। यदि आप उनमें से एक हैं, तो किसी अंधेरे कमरे में तब तक जाते रहें जब तक आप इस भय पर विजय प्राप्त न कर लें। इस चेतना को विकसित करें कि ईश्वर आपके साथ हैं। आप किसी अजेय दुर्ग में रहें तब भी बीमारीयाँ आपको पकड़ ही लेंगी। आप किसी रणभूमि में हो सकते हैं जहाँ आपके चारों ओर गोलियों की बौछार हो रही हो, तब भी यदि आपका समय नहीं आया है तो आपको कुछ

नहीं हो सकता। ईमानदारी, निःस्वार्थता, व्यावसायिक दक्षता आदि गुणों में पूर्णता लाने का अभ्यास करें। एक शक्तिशाली मन वाले शहीद की तरह इसका अभ्यास करें, जो अपने आदर्शों के साथ कभी समझौता नहीं करता। चाहे जो भी हो, उससे चिन्तित या विचलित न हों। ऐसे बनें।

दूसरों का ध्यान रखने का और उनके प्रति अच्छाई करने का प्रयास तब तक करते रहें, जब तक आप एक ऐसे सुन्दर फूल की तरह नहीं बन जाते जिसे हर कोई देखना चाहता है। फूल की सुन्दरता और निर्मल मन की आकर्षकता को आत्मसात करें। जब आप इस तरह आकर्षक होंगे, तो आप सदा ही सच्चे मित्र पाएँगे। आप मनुष्य और ईश्वर, दोनों के ही प्रेमपात्र बन जाएँगे।

दूसरों का चरित्र कैसे जानें

सेल्फ-रियलाइज़ेशन फेलोशिप अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय,
लॉस एंजेलिस, केलिफोर्निया, जनवरी 11, 1942

दूसरों के चरित्र का अध्ययन करने के द्वारा व्यक्ति उन युक्तियों को जान सकता है जिनसे वह अपने व्यवहार में सुधार ला सके। परन्तु दोष निकालने के लिए ही चरित्र का अध्ययन करना उचित नहीं है। इसका परिणाम विनाशकारी हो सकता है। दूसरों के दोषों को उजागर करने वाले "चरित्र गुप्तचर" से हर कोई दूर ही रहना चाहता है। बहुत से लोग जो दूसरों की आलोचना करने में आनन्द लेते हैं, अपनी आलोचना सहन नहीं कर सकते और उनमें वही दोष हो सकते हैं जिनकी वे दूसरों में इतनी ज़ोर-शोर से भर्त्सना करते हैं।

चरित्र अध्ययन मुख्यतः इसलिए महत्वपूर्ण है कि इससे व्यक्ति दूसरे लोगों के अच्छे गुणों को जानकर स्वयं उन्हें आत्मसात कर सके। अपने साथ काम करने के लिए जब मुझे लोगों को चुनना होता है तब मैं उनके चरित्र का अध्ययन करता हूँ। परन्तु चयन करने के लिए मेरा दृष्टिकोण बिल्कुल भिन्न होता है। कभी-कभी मैं इस आशा में ऐसे व्यक्ति को अपने साथ रहने देता हूँ, जो "बुरा" है, कि शायद वह बदल जाए। उसकी आध्यात्मिक भलाई के लिए मेरे मन में जो विचार हैं उनके अनुसार यदि वह चलता है तो वह अच्छा बन जाता है; और यदि वह ऐसा नहीं करता, तो भी मैं इतना जोखिम तो उठा ही लेता हूँ। मैं एक डॉक्टर की तरह हूँ, जो अपने इलाज से रोगी की सहायता करने के लिए उस रोग के संक्रमण में आने का खतरा मोल लेता है। सभी डॉक्टरों को यह खतरा उठाना पड़ता है क्योंकि उनकी इच्छा सेवा करने की होती है। एक आध्यात्मिक डॉक्टर के साथ भी ऐसा ही है; वह

दूसरों के बेहतर बनने में उनकी मदद करने के लिए उन्हें परखने का दायित्व लेता है और उन्हें उनके दोषों से अवगत कराता है।

जीसस ने कहा था, "दोष मत लगाओ, कि तुम पर भी दोष न लगाया जाए।"* उन्होंने उस आलोचना की निन्दा की जो केवल दूसरों को हानि पहुँचाने की नीयत से ही की जाती है। ऐसा व्यवहार निर्दयतापूर्ण है और मित्रता को नष्ट करता है। आलोचना यदि सच्चे प्रेम के साथ और अनुरोध किए जाने पर ही की जाए तो ही उसका कोई लाभ है, अन्यथा वह पूर्णतः निरर्थक है। वह केवल दूसरों की सहायता की प्रेमपूर्ण इच्छा के साथ ही की जानी चाहिए। जिन्होंने आत्मसंयम सीख लिया है केवल उन्हें ही दूसरों की सहायता करने का अधिकार है। इस दृष्टिकोण से ही दूसरों के चरित्र का अध्ययन करने का कोई लाभ है।

मुखाकृति एवं शारीरिक बनावट चरित्र के सूचक हैं

चरित्र अध्ययन का एक प्रकार मुखाकृति के अध्ययन (physiognomy) पर आधारित होता है। ऐसा कहा जाता है कि व्यक्ति के प्रमुख गुण उसके शरीर में प्रतिबिम्बित होते हैं – एक बहुत ही उथला विचार। व्यक्ति के शरीर की सारी विशिष्टताएँ भी उसके जीवन की सच्ची गाथा को बयान नहीं कर सकतीं।

अरस्तु (Aristotle) ने मुखाकृति विज्ञान का अध्ययन चरित्र जानने के लिए किया था। हिन्दु शिक्षक इससे और अधिक गहराई में जाते हैं। वे कहते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति के सभी जन्मों के प्रमुख विचार उसकी आँखों में झलकते हैं। यद्यपि आँखे आत्मा की न केवल इस जन्म की बल्कि गत जन्मों की भी पूरी कहानी को प्रकट कर देती हैं, फिर भी इस जीवन में पड़ने वाले पिछले जन्मों के प्रभावों का विश्लेषण करने के लिए एक अत्यन्त उन्नत मन की आवश्यकता होती है।

कभी-कभी चलते-चलते अचानक आप अपने पास से गुज़र रहे व्यक्ति

* मत्ती 7:1 (बाइबिल)

की आँखों में कुछ देखते हैं, और सोचते हैं, "यह व्यक्ति ठीक नहीं है" या "यह व्यक्ति अच्छा है।" आँखें पूरी कहानी बयान कर देती हैं। भय, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ, दयालुता, प्रेम, साहस, आध्यात्मिकता – ये सब अच्छे और बुरे गुण आँखों में प्रतिबिम्बित हो जाते हैं। जासूस अपने चेहरे की माँसपेशियों पर नियंत्रण रख सकते हैं जिससे कि वे जो सोच रहे हैं वह उनके चेहरे पर न झलक जाए, परन्तु वे अपनी आँखों में संदेह को नहीं छुपा सकते। योगी की आँखें शांत होती है, क्योंकि वह प्रशान्त परमब्रह्म का ही चिन्तन करता रहता है।

चेहरे और शरीर की मुद्रा का अध्ययन किया गया है; यहाँ तक कि सिर पर निकले उभारों का भी विश्लेषण किया गया है, परन्तु शारीरिक आकृति सदा सारी कहानी नहीं बताती और भिन्न-भिन्न संस्कृतियाँ अपने निरीक्षणों से भिन्न-भिन्न निष्कर्ष निकालती हैं। कुछ लोगों का कहना है कि मोटे लोग विलासप्रिय होते हैं, और काम करना पसन्द नहीं करते और पतले लोग अधिक आध्यात्मिक होते हैं। परन्तु फिर भी भारत में आध्यात्मिक व्यक्तियों का मोटा होना स्वीकारात्मक रूप में देखा जाता है। कैसियस (Cassius) की "कृश और क्षुधार्त" आकृति से सीज़र (Julius Caesar) हमेशा सतर्क रहता था क्योंकि उसे उसमें अपनी सत्ता के लिए खतरा नज़र आता था। कुछ लेखकों का यह सिद्धान्त है कि जो पतले होते हैं वे अत्यधिक सोचते हैं, इसलिए उनपर माँस नहीं चढ़ता। इतिहास पढ़ने से पता चलता है कि पतले और मोटे दोनों ही तरह के लोग अच्छे शासक रहे हैं।

यदि आप अब स्थाई रूप से मोटे हैं, तो इसका अर्थ है कि आप पिछले कई जन्मों में मोटे रहे हैं; अथवा यदि आप इस जन्म में हमेशा से ही पतले रहे हैं तो आप पिछले अनेक जन्मों में पतले रहे हैं। आपने यह प्रवृत्ति अपने पिछले जन्मों से विरासत में पाई है; और आप चाहे जो कुछ भी खाएँ उस विचार का ढर्रा स्वतः ही प्रकट हो जाता है।

मुखाकृति विज्ञान चरित्र की जानकारी देने वाले ज्ञान के रुप में केवल तब ही ठीक है जब इस बात का ध्यान रखा जाए कि वे सभी विचार, जो

पिछले कई जन्मों में किसी मन से गुज़रे हैं, शरीर में अपना प्रभाव दिखाते हैं। परन्तु किसी सिद्ध पुरुष के अन्तर्ज्ञान की शक्ति द्वारा ही किसी के शरीर का अध्ययन पूरे और सटीक ढंग से किया जा सकता है।

उदाहरण के लिए सुकरात बहुत कुरूप थे। एक बार वे एक महान ज्योतिषी से मिले जिसने उन्हें बताया, "सुकरात, जहाँ तक मैं जानता हूँ, तुम सबसे बुरे और दुष्ट व्यक्ति हो।" सुकरात के शिष्य उस ज्योतिषी पर बहुत क्रोधित हुए, परन्तु उनके गुरू ने उत्तर दिया, "तुमने ठीक कहा। मैं पिछले जन्मों में ऐसा ही था। परन्तु, यद्यपि मैंने अब इस पर ज्ञान द्वारा विजय पा ली है तथापि जो कुछ भी मैंने तब किया था वह सब इस शरीर में अंकित हो गया है जिसके कारण यह शरीर कुरूप दिखता है।"

कोई भी दो चेहरे एक समान नहीं होते। प्रत्येक चेहरा भिन्न है, उन विशिष्टताओं के कारण जो इस जन्म में तथा पिछले जन्मों में प्रकट हुई हैं। अतः लोगों को केवल उनके वर्तमान मनोहर या घृणास्पद रुप के आधार पर अच्छा या बुरा ठहराना उचित नहीं है। सन्त फ्रांसिस शारीरिक रूप से आकर्षक नहीं थे, जबकि उनका शिष्य ब्रदर मैस्युस बहुत सुन्दर था। परन्तु मैस्युस में वह अलौकिक आध्यात्मिक सौन्दर्य नहीं था जो सन्त फ्रांसिस में था।

चरित्र अध्ययन के लिए भावनाएँ एक संकेत हैं

आकृति विज्ञान से सम्बन्धित विश्लेषण की एक और शाखा है, वह है भावचिन्तन (pathognomy), जिसमें मनुष्य की मुखाकृति व शारीरिक हावभाव द्वारा भावनाओं एवं आवेगों का अध्ययन किया जाता है, और उसके जीवन की अनेक घटनाओं के प्रति उसकी आवेगात्मक प्रतिक्रियाओं का अध्ययन किया जाता है। भावनाएँ और आदतें व्यक्ति के गुण-दोषों को दर्शाती हैं; परन्तु कुछ लोगों ने अपनी वास्तविक भावनाओं को छुपा लेने की योग्यता प्राप्त कर ली है क्योंकि वे अपने भेदों को दूसरों के सामने प्रकट नहीं होने देना चाहते। दो पतियों को समाचार मिला कि उनकी पत्नियाँ पानी

में डूब गई हैं। उनमें से एक तो बहुत शोक प्रकट कर रहा था और दूसरा कुछ नहीं कह रहा था; परन्तु जो बाहरी रूप से दुःख व्यक्त कर रहा था वह दूसरे व्यक्ति, जिसने अपने चेहरे पर कोई दुःख व्यक्त नहीं किया था, की अपेक्षा अपनी पत्नी से कम प्रेम करता था। अतः भावचिन्तन, जिसमें लोगों की वास्तविक भावनाओं और प्रतिक्रियाओं को जाना जाता है, एक अत्यन्त गहन अध्ययन है।

शारीरिक आकृति की अपेक्षा लोगों की भावनाओं द्वारा आप उनका अधिक बेहतर विश्लेषण कर सकते हैं। अधिक सटीक विश्लेषण के लिए मैं इन दोनों विधियों का एकत्र प्रयोग करता हूँ। जो मेरे पास शिक्षा ग्रहण करने आते हैं, उन्हें मैं किसी विशेष परिस्थिति में डाल कर उनके मन और भावनाओं की प्रतिक्रिया का निरीक्षण करता हूँ। यदि वे विपरीत रूप से प्रतिक्रिया करते हैं तो मैं उन्हें सुधारने का प्रयास करता हूँ; परन्तु मैं ऐसा तब तक नहीं करता जब तक कि व्यक्ति ने मुझे उसे सुधारने के लिए न कहा हो और मुझे उसका मार्ग-दर्शन करने का अधिकार व अनुमति न दी हो।

कुछ लोग किसी छोटी सी बात से ही भावुक होकर विचलित हो जाते हैं। इस देश के संगीतज्ञ लगभग अनपवादात्मक रूप से बहुत भावुक होते हैं, और अधिकांशतः यहाँ का संगीत भी भावुक होता है, क्योंकि यह मानवीय प्रेम के विषय को लेकर ही रचा जाता है। भारत में संगीत ईश्वर के विचार पर केन्द्रित होता है। इसलिए वह आवेगों की आँधियों को शांत कर गहन आत्मिक शांति प्रदान करता है। यह सच है कि सभी पाश्चात्य संगीतज्ञ भावुक नहीं होते; और न ही सभी भारतीय संगीतज्ञ आध्यात्मिक होते हैं, यद्यपि अधिकतर वे वैसे होते हैं। संस्कृत भाषा में संगीतज्ञ को *भागवतार* कहते हैं अर्थात्, "वे जो ईश्वर की महिमा का गुण-गान करते हैं।"

भावुक लोगों के साथ व्यवहार में आप उनकी स्थिरता पर पूरा विश्वास नहीं कर सकते। आज वे आपके साथ रहने में बड़े उत्सुक दिखाई देते हैं तो कल आपको छोड़ देते हैं। ऐसे कई लोग मैंने देखे हैं जो आश्रम में आते हैं

और कुछ ही दिनों में उनको देखकर ऐसा लगता है जैसे वे ईसानिष्ठ शिष्य जॉन की तरह ही दृढ़ एवं गुरुभक्त बनेंगे। अगले ही महीने में देखता हूँ कि वे छोड़कर चले गए। यदि मुझे कोई बात दुःख देती है, तो वह यह कि जब विश्वासघात के द्वारा मित्रता की स्वीकृति को तोड़ दिया जाता है। जब मैं किसी की ओर मित्रता का हाथ बढ़ाता हूँ तो फ़िर मैं कभी उसे वापस नहीं खींचता।

समभाव में स्थित होना विकास की कुंजी है

मशीनवत मनुष्य और विचारशील मनुष्य के बीच भेद को कोई भी सरलता से बता सकता है: इनमें से एक तो सदा यंत्रवत कार्य करते रहना चाहता है और दूसरा हर बात का सांगोपांग विचार करना चाहता है। दोनों तरह के लोगों की आवश्यकता है। मशीनवत लोग तुरन्त कार्य करना पसन्द करते हैं। उन्हें अपनी शक्तियों को आध्यात्मिक उन्नति प्रदान करने वाले कार्यों में लगाना सिखाया जाना चाहिए। दोनों ही प्रकार के लोगों में सुव्यवस्थित संतुलन पैदा करने के सहायतार्थ मैं परामर्श दूँगा कि मशीनवत लोगों को ध्यान करना व अधिक विचार करना चाहिए, और विचारशील लोगों को ध्यान व अधिक कार्य करना चाहिए।

अधिक खाना, धूम्रपान करना, नशा करना आदि जैसी बुरी आदतों की चपेट में फँसे लोगों को सिखाने में सावधानी बरतनी चाहिए। इच्छापूर्ति में बाधा क्रोध का कारण बनती है। यदि आप खाने के लालची व्यक्ति के सामने से भोजन हटा लेंगे तो वह क्रोधित हो जाएगा। इन्द्रियों के ऐसे दासों की सहायता का प्रयत्न करना तब तक बेकार है जब तक कि वे स्वयं अपने सुधार की सच्ची इच्छा को व्यक्त न करें।

आदि शंकराचार्य ने कहा था कि समभाव में स्थित मनुष्य को ईश्वर का ज्ञान होगा। ब्रह्माण्ड के स्वामी समभाव की वेदी पर विराजते हैं। समभाव के द्वारा व्यक्ति शान्ति की पूर्ण साम्यवस्था का आनन्द लेता है।

हिन्दु दर्शनशास्त्र* के अनुसार प्रत्येक मानव में तीन आधारभूत गुणों में से एक गुण प्रबल होता है। "सत्व" उन लोगों में प्रबल होता है जिनकी आध्यात्मिक प्रवृत्ति होती है। वे उचित भोजन करते हैं, अच्छी आदतों को विकसित करते हैं, और ईश्वर के प्रति समर्पित रहते हैं। कार्य प्रवीण लोगों में "रजस्" सर्वोपरि होता है; ऐसे व्यक्ति मरने तक कार्य में व्यस्त रहते हैं। जिन व्यक्तियों में "तमस्" प्रबल होता है वे अपने जीवन को झगड़े, क्रोध, ईर्ष्या, कामुकता और आलस्य से भरे होते हैं।

आपकी उन्नति में रुकावट डालने वाली किसी भी आदत पर आपको विजय पानी चाहिए। आपका अपने विचारों और कार्यों पर पूर्ण नियंत्रण होना चाहिए। तामसिक होने से तो अच्छा है कि आप सक्रिय राजसिक बनें और अपनी आदतों को अपने वश में रख सकें; परन्तु एक सात्विक व्यक्ति, जिसमें अच्छी आदतें स्वतः ही प्रकट होती हैं, आदर्श है। जो खुद में सुधार लाना चाहते हैं उन्हें सात्विक व्यक्तियों की संगत में अधिक रहना चाहिए।

बहुत कम लोग जानते हैं कि उनका भला किसमें है। इस एक कसौटी के द्वारा आप किसी को परख सकते हैं। निन्यानवे प्रतिशत लोग इस परीक्षा में अनुत्तीर्ण हो जाते हैं। किसी व्यक्ति को कुछ करने के लिए कहें तो वह बिल्कुल उसका उल्टा ही करेगा। क्यों? क्योंकि वह अपनी सांसारिक आदतों से लाचार है। केवल यह सिद्ध करने के लिए कि आप उन्हें प्रभावित नहीं कर सकते, प्रायः लोग वह काम नहीं करते जिसका आप सुझाव देते हैं, चाहे वे यह जानते भी हों कि आप जो कह रहे हैं वह उनके भले के लिए ही है। जो वास्तव में अपना सुधार चाहते हैं उन्हें शांत व आत्मसंयमी लोगों की संगत में अधिकाधिक रहना चाहिए। ऐसे लोगों की संगत में रहने का प्रयास कीजिए जो सामान्यतः पूर्ण हैं; उससे भी अच्छा होगा यदि आपको विशेषतः पूर्ण लोगों

* सम्पूर्ण सृष्टि, तीन अन्तर्निहित गुणों के प्रभाव में रहती है— सत्व, रजस्, और तमस् — आध्यात्मिक अथवा ऊर्ध्वगामी, क्रियात्मक और रूकावट डालने वाले गुण।

की संगत प्राप्त हो। कमज़ोर व्यक्ति को बलवान व्यक्ति की संगत खोजनी चाहिए और बलवान व्यक्ति को अपने से भी बलवान व्यक्ति की संगत खोजनी चाहिए। जब तक कोई पहलवान अपने से अधिक बलिष्ट पहलवान के साथ अभ्यास नहीं करता तब तक उसकी शक्ति बढ़ नहीं सकती।

मनुष्य में पशुत्व के लक्षण

दूसरों में सत्व, रज और तम के मानसिक गुणों का पता लगने के बाद आप उनके स्थूल स्वभाव का विश्लेषण कर सकते हैं। कुछ लोग कहते हैं कि औरतें बिल्लियों की तरह "चंट" होती हैं। परन्तु पुरुष भी उतने ही "चंट" हो सकते हैं। बिल्ली एक पालतू कैनरी* को खा कर एक योगी की भाँति शान्ति से बैठ जाती है जैसे कि उसने कुछ किया ही न हो। कुछ लोगों को दूसरों की शान्ति और आनन्द भंग करने में बड़ी खुशी मिलती है। उनका एकमात्र उद्देश्य दूसरों को अशांत और दुःखी करना होता है; दूसरों को खाकर ही अपना पेट भरने वाले भेड़ियों की तरह वे समाज में घूमते रहते हैं और दूसरों के साथ लड़ाई करने का बहाना ढूँढते रहते हैं।

कुछ लोगों की तुलना तोते के साथ की जाती है– सदैव बकबक करते रहते हैं। यह कहा जाता है कि पहले पुरुष की रचना की गई, और फिर ईश्वर ने चन्द्रमा की सौम्यता ली, राजहँस के वक्ष के रोएँ की कोमलता, फूलों की सुन्दरता और तोते की चटर-पटर ली, और फिर इन सबको मिला कर स्त्री की रचना की। और पुरुष बहुत खुश हो गया। परन्तु कुछ समय बाद वह ईश्वर के पास गया और बोला, "स्त्री एक सुन्दर रचना है। मैं इसकी वास्तव में प्रशंसा करता हूँ। परन्तु वह बिना रूके लगातार बोलती जाती है और मेरे जीवन की मुसीबत बन गई है। कृपया इसे वापस ले लो।" दो महीने बाद पुरुष ईश्वर के पास फिर गया और बोला, "मैं बहुत उदास हो

* एक प्रकार की चिड़िया

गया हूँ, कृपया उसे वापस दे दो।" परन्तु फिर थोड़े समय के बाद वह वापस आया और बोला, "कृपया इसे फिर वापस ले लो।" इस बार ईश्वर ने कहा, "नहीं, तुम्हें उसको रखना ही होगा!" बेचारा पुरुष! वह स्त्री के साथ भी नहीं रह सकता था और उसके बिना भी नहीं रह सकता था।

स्त्रियाँ भी इसी तरह अपनी ओर से पुरुषों की शिकायत कर सकती हैं। जब तक स्त्री और पुरुष एक दूसरे के स्वभाव को समझ नहीं जाते, वे अनजाने में एक दूसरे को यातना देते रहते हैं। ईश्वर की दृष्टि में दोनों ही समान बनाए गए थे; कोई भी पुरुष स्त्री के बिना पैदा नहीं हो सकता और न ही कोई स्त्री पुरुष के बिना पैदा हो सकती है। यह स्त्री और पुरुष, दोनों का कर्तव्य है कि वे अपने-अपने प्रबल व सुप्त गुणों के बीच संतुलन स्थापित करें। पुरुष बुद्धि प्रधान है जबकि स्त्री भावना प्रधान है। प्रत्येक को बुद्धि और भावना के आन्तरिक संतुलन के लिए प्रयास करना चाहिए, ताकि वह "पूर्ण" व्यक्तित्व, एक पूर्ण मानव बन जाए।

कुछ लोग गधों की तरह व्यवहार करते हैं। इन्द्रियों की दासता के कारण उन्हें कितने ही कष्ट क्यों न झेलने पड़ें, वे फिर भी अपनी गंदी आदतों का पोषण करते रहते हैं। ऐसा लगता है जैसे उन्हें कुछ याद ही नहीं रहता। इन्द्रियों के अतिभोग के कष्टदायक परिणाम वे शीघ्र भूल जाते हैं और इस प्रकार अपने अनुभवों से कभी कुछ नहीं सीखते।

प्रकृति में सभी भिन्न-भिन्न प्रकार के जानवर भिन्न-भिन्न प्रकार के भावों और लक्षणों को प्रदर्शित करते हैं; परन्तु मनुष्य में वे सभी हैं। वह साँप की तरह अथवा भेड़िये या लोमड़ी की तरह अथवा शेर की तरह व्यवहार कर सकता है। हमारे अन्दर स्वर्ग व नर्क दोनों सार रुप में हैं। हमें स्वर्ग के दिव्य गुणों को अधिक व्यक्त करना सीखना चाहिए।

अन्तर्ज्ञान चरित्र अध्ययन की सबसे विश्वसनीय परख है

यद्यपि आँखों, भावनाओं और शारीरिक आकृति के विश्लेषण द्वारा

चरित्र का रोचक अध्ययन सम्भव है, जैसा कि चर्चा की गई है, परन्तु आत्मा के अन्तर्ज्ञान द्वारा चरित्र का अध्ययन करना उच्चतम और महानतम विधि है। यदि आपका मन और भावना पूर्ण रूप से शांत रहे, तो आप जिस व्यक्ति से भी मिलेंगे अपने अन्तर्ज्ञान द्वारा उसके वास्तविक स्वभाव को सही रूप में जान पाएँगे।

सभी प्रकार के लोगों को प्रशिक्षण देना व उनकी सहायता करना ही मेरा कार्य है। किसी विश्लेषण के आधार पर किसी मानव की सम्भावनाओं को सीमित कर देना उचित नहीं है; परन्तु आँखों, भावनाओं, अथवा शारीरिक आकृति के विश्लेषण की अपेक्षा अन्तर्ज्ञान आपको उसके वास्तविक स्वभाव की जानकारी देने में अधिक प्रभावी होगा, चाहे वह सुधरे या नहीं। अन्तर्ज्ञान महानतम विश्लेषणात्मक शक्ति है। जैसे दर्पण के सामने कुछ भी रखा जाए वह बिल्कुल वैसा ही प्रतिबिम्बित करता है, उसी प्रकार जब आपका मन रूपी दर्पण बिल्कुल शांत हो जाएगा, तो आप दूसरों के वास्तविक गुण इसमें प्रतिबिम्बित होते देख पाएँगे। यदि आप सदैव सबका भला करते रहते हैं और शांत व ध्यानजनित अवस्था में रहते हैं, तो जो कोई भी आपके सामने आएगा उसका वास्तविक चरित्र आपके सामने प्रकट हो जाएगा।

स्मरण शक्ति बढ़ाने की कला

सेल्फ-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप अन्तर्राष्ट्रीय मुख्यालय,
*लॉस एंजेलिस, कैलिफोर्निया, अगस्त 28, 1932**

स्मरण शक्ति के सामर्थ्य के कारण ही मानव अद्वितीय है। सभी जीवों की आत्माएँ, अपने दिव्य उद्‍गम की अवचेतन स्मृति के द्वारा, स्वभावतः अपने स्रोत की खोज की ओर अग्रसर हैं। यही विश्व में प्रत्येक वस्तु के ऊर्ध्वगामी क्रम-विकास का कारण है। परन्तु ईश्वर की सृष्टि की योजना के अनुसार केवल मर्त्य-शरीर और उसकी श्रेष्ठ बुद्धि व स्नायु-तन्त्र की प्राप्ति के पश्चात् ही आत्मा को अंततः परमात्मा के साथ अपने मूल एकत्व की चेतन स्मृति का साधन प्राप्त होता है।

स्मृति वह शक्ति है जिसके द्वारा हम अपने अनुभवों को मानसिक रूप से दोहराते हैं। यदि यह स्मरण शक्ति न होती तो हम जीवन में अर्जित सभी धारणाओं को भूल जाते; और हमें प्रत्येक दिन जीवन को शिशुओं की भाँति नए सिरे से आरम्भ करना पड़ता। यदि किसी व्यक्ति की मानसिकता विक्षिप्त हो गई है और इस कारण उसकी स्मृति खो गई है, तो ऐसा वह व्यक्ति बच्चों की तरह व्यवहार करता है।

अनुभवों का कोई महत्व नहीं यदि हम उन्हें पुनः याद न कर पाएँ और उन्हें फिर से न जी पाएँ। हम आत्म-निरीक्षण द्वारा और अपने विगत व्यवहार के विश्लेषण द्वारा ही सीखते हैं। मनुष्य की स्मरण शक्ति से ही मानव जीवन का महत्व है। किसी व्यक्ति को सुबह नींद से जागने पर यह याद रहता है कि वह

* यह वार्ता बाह्य ग्रीष्म विद्यालय की कक्षाओं की श्रृंखला में से एक है, जो परमहंसजी ने माऊँट वाशिंगटन मुख्यालय में दी थी। वे एक बड़े काली मिर्च के वृक्ष के नीचे व्याख्यान देते थे जिसे वे "पत्तों का मन्दिर" कहते थे।

अमुक व्यक्ति है; और यह स्मरण शक्ति के द्वारा ही होता है कि वह अपनी नाम रूपी पहचान के साथ, अपने जीवन के अनुभवों को जोड़ देता है।

कोई भी अनुभव जो हमें पहले हुआ था, हम जब चाहें या जब उसकी आवश्यकता हो उसे अवचेतन मानसिक शक्ति के द्वारा दोहरा सकते हैं। जो कुछ हमने पहले किया है, उसे याद करके, जो कुशल कार्य हमने सीखा है उसे फिर से कर सकते हैं, अथवा यह जान सकते हैं कि किसी विशेष परिस्थिति में हमें कौन से कार्य करने हैं और कौन से नहीं।

अवचेतन मन सदा क्रियाशील रहता है। दिन के समय यह अनुभवों को दर्ज़ करता है और रात में भी एक चौकीदार की तरह शरीर की देखभाल करते हुए क्रियाशील रहता है। नींद से जागने पर व्यक्ति जानता है कि वह ठीक से सोया या नहीं। अवचेतन मन की यह स्मरण शक्ति सदा जागृत सच्चिदानन्द ईश्वर की ही शक्ति है। प्रत्येक आत्मा में उस चेतना की स्मरण शक्ति का बीज है क्योंकि उसे यह ज्ञान रहता है कि वह सदा ईश्वर में ही वास करती है। स्मरण शक्ति अमरत्व का वह बीज है जिसके विकास के द्वारा हम इस जीवन की और अपने पिछले जन्मों की सभी घटनाओं को पुनः याद कर सकते हैं।

दिव्य स्मरण शक्ति का विकास करें

जब हम इस जीवन में मर्त्य मानव के रूप में अपने सभी अनुभवों को याद रख सकते हैं तो ऐसा क्यों है कि हम अपनी आत्मा में घटने वाले सभी दिव्य अनुभवों को नहीं याद कर पाते? स्मरण शक्ति के दो प्रकार हैं: नश्वर स्मरण शक्ति इस जीवन के अनुभवों को पुनः प्रस्तुत करती है, और दिव्य स्मरण शक्ति आत्मा के पिछले सभी जन्मों के अनुभवों को पुनः प्रस्तुत करती है। अधिकांश लोगों को केवल नश्वर स्मरण शक्ति का ही बोध रहता है।

हमारी दिव्य स्मरण शक्ति सुप्तावस्था में क्यों रहती है? कुछ लोग अनेक नश्वर व दिव्य दोनों अनुभवों को पुनः स्मरण कर पाते हैं; जबकि दूसरे लोग

तो अपने कुछ समय पहले के ही अनुभवों को ठीक ढंग से याद नहीं रख पाते। स्मरण शक्ति भिन्न-भिन्न लोगों में मस्तिष्क की क्षमता के अनुसार भिन्न-भिन्न स्तर की होती है। अच्छी स्मरण शक्ति के विकास के लिए शिक्षा, एकाग्रता, ध्यान और विभिन्न स्मरणीय अनुभवों की आवश्यकता होती है। स्मरण शक्ति का विकास किए बिना, कोई व्यक्ति सुशिक्षित नहीं बन सकता। यदि कोई व्यक्ति अपने किसी अनुभव के पश्चात् उसे भूल जाए, तो चेतन मन के लिए उस अनुभव का कोई मोल नहीं रहता।

स्मरण शक्ति की योग्यता को बढ़ाने के द्वारा, हम इसे इतना शक्तिशाली बना सकते हैं कि हमें सब कुछ याद रहे, यहाँ तक कि अपना दिव्य मूल स्रोत भी। दिव्य स्मरण शक्ति को जागृत करने के द्वारा, हम अपने सभी पिछले जन्मों के प्रत्येक अनुभव को पुनः स्मरण कर सकते हैं और अन्ततः अपनी आत्मा के स्वरूप को प्राप्त कर मुक्त हो सकते हैं।

स्मरण शक्ति पर शरीरिक व्यायाम का प्रभाव

आसन और उपयुक्त शारीरिक व्यायाम स्मरण शक्ति के विकास में लाभदायक हैं। आज जब कि मशीनों ने जीवन के बहुत से क्षेत्रों और कार्यो में शारीरिक क्रियाओ का स्थान ले लिया है, मनुष्य शारीरिक रूप से सुप्त हो गया है और उसे नियमित व्यायाम की अति आवश्यकता है। अपने शारीरिक व्यायाम के लिए मानव ने यांत्रिक व दूसरे अन्य प्रकार के उपकरणों का आविष्कार करना आरम्भ कर दिया है जिनका प्रयोग वह कमरे में भी कर सकता है।

शारीरिक व्यायाम करते समय, उस व्यायाम से पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए मन को उस व्यायाम पर एकाग्र करना आवश्यक है। केवल माँस-पेशियों में ज़ोर देने से ही नहीं, बल्कि मन की एकाग्रता की आंतरिक शक्ति, जो प्राण-शक्ति को जागृत कर उसे पुनः दिशा देती है, के बल से शरीर को शक्ति मिलती है।

स्मरण शक्ति बढ़ाने वाले आहार

ऐसे कई आहार हैं जो मस्तिष्क को विकसित करने में उपयुक्त हैं; और कुछ आहार माँस-पेशियों के लिए, कुछ नाड़ी-तंत्र के लिए, और कुछ शरीर के भिन्न-भिन्न अंगों के निर्माण व उनके पोषण के लिए सहायक होत हैं। स्मरण शक्ति के विकास के लिए हमें वे आहार खाने चाहिए जो मस्तिष्क की शक्ति को बढ़ाएँ। स्मरण शक्ति के विकास में प्रोटीन सहायक हैं। योगीजन कहते हैं कि पिसे हुए अखरोट और बादम में नींबू या संतरे के रस की कुछ बूँदें मिला कर रात को सोने से पहले लेने से मनुष्य की मस्तिष्क शक्ति बढ़ती है; दूध व चीज़ (cheese) भी अच्छे मस्तिष्क आहार हैं।

योगीजन कहते हैं कि चिन्ता और तनाव के समय में, व्यक्ति को एक ग्लास पानी में एक या दो नींबू का रस मिला कर पीना चाहिए, ठंडे पानी से सिर को धोना चाहिए, और ठंडे पानी को पूरे ललाट पर, भ्रूमध्य पर व नपुनों और कानों पर लगना चाहिए। ऐसा करने से नसों की प्रक्रिया को तुरन्त शीतलता मिलती है, मन अधिक शांत हो जाता है और अच्छी स्मरण शक्ति लौट आती है।

अत्यधिक चर्बी वाले भोजन न खाएँ जिनके कारण मस्तिष्क की सतह पर खून की नाड़ियों में चर्बी जमा हो जाती है। हिन्दुओं का कहना है कि सुअर और गाय का माँस स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है; इनमें यूरिक ऐसिड (Uric Acid) की मात्रा अधिक होती है। सुअर और गाय की स्मरण शक्ति बहुत कम होती है। इनके माँस के सेवन से मनुष्य में उन्हींके जैसी शारीरिक व मानसिक प्रवृत्तियों का विकास हो सकता है।

स्मरण शक्ति के व्यायाम का अभ्यास करें

स्मरण शक्ति का इसके व्यायाम द्वारा विकास किया जा सकता है। यह कहना ठीक नहीं होगा कि जो व्यक्ति शारीरिक रुप से कमज़ोर पैदा होता है वह कभी बलवान नहीं बन सकता। हमारे जीवन के सभी क्षेत्रों में कुछ बनने

और कुछ करने की सदा सम्भावना होती है। व्यक्ति को उचित तरीकों को जानने की आवश्यकता है। उसी प्रकार, कुछ डॉक्टरों की राय में, जिस व्यक्ति को वंशगत मानसिक कमज़ोरी होती है उसमें वह मानसिक रोग उसके जीवन पर्यन्त रहेगा। परन्तु यह सिद्ध किया जा चुका है कि बहुत सी मानसिक कमज़ोरियों को एकाग्रता के कुछ नियमों के अभ्यास द्वारा दूर किया जा सकता है। पाश्चात्य जगत में इस दिशा में बहुत ही कम अनुसन्धान हुआ है; अतः बहुत से मनोचिकित्सक इस गहन एकाग्रता की कला से अपरिचित हैं, जिसे भारत के महान योगीजन शताब्दियों से सिखाते आ रहे हैं।

एकाग्रता का विकास करने की सही विधि को अधिकांश लोग नहीं जानते। मानसिक क्षमताएँ तो हैं परन्तु उन्हें विकसित नहीं किया गया है। मानसिक क्षमता का विकास न किया जाना अन्ततः गम्भीर समस्याओं का कारण बनता है। शरीर की भाँति मस्तिष्क को भी स्वस्थ रहने के लिए उचित व्यायाम की आवश्यकता होती है।

इसलिए, अच्छी स्मरण शक्ति को विकसित करने के लिए व्यक्ति को न केवल शारीरिक व्यायाम करना और स्वास्थ्यवर्धक आहार ही खाना चाहिए, बल्कि उसे मानसिक अनुशासन का पालन भी करना चाहिए। घटनाओं को याद करने का प्रयास करें। मानसचित्रण (visualisation) की कला का अभ्यास करें : किसी वस्तु अथवा दृश्य को ध्यान से देखें और फिर अपने मन में उस चित्र को पुनः देखने का प्रयास करें। भजनों और गानों की लय को याद करने और उन्हें मन ही मन गाने से स्मरण शक्ति का विकास होता है। कोई भी कार्य जो भावना के साथ किया गया हो, अथवा जो भावनाओं को जगाता हो, वह स्मरण शक्ति को बढ़ाता है। कविता व संगीत दोनों में भावनात्मक शक्ति है। हम सभी अपने जीवन के अत्यधिक दुःखों और अत्यधिक सुखों को आसानी से याद कर सकते हैं। क्यों? क्योंकि उन अनुभवों को गहनता से महसूस किया गया था। कुछ भी जो गहराई से अनुभव किया गया हो, वह व्यक्ति की स्मरण शक्ति को बढ़ाता है। कविता,

लेखन, और मानसिक रूप से गणित करना भी एकाग्रता व स्मरण शक्ति के विकास की अच्छी विधियाँ हैं।

ध्यान से स्मरण शक्ति बढ़ती है

स्मरण शक्ति को बढ़ाने के लिए, व्यक्ति को प्रत्येक कार्य गहन एकाग्रता से करना चाहिए। अधिकांश लोग अपने कार्यकलापों को अन्यमनस्कता के साथ करते हैं; उनके कार्य और उनके विचारों में बहुत अन्तर होता है। इसलिए वे लोग कुछ भी अच्छी तरह याद नहीं रख पाते। व्यक्ति जो कुछ भी याद रखना चाहे उसे उस कार्य को अत्यन्त एकाग्रता के साथ करना चाहिए। कार्य में बहुत अधिक व्यग्रता की आवश्यकता नहीं है। परन्तु जो भी कार्य हाथ में लें उसे पूरे मनोयोग के साथ करें। चर्च में प्रवचन को ध्यान से सुनना चाहिए। घर के काम-काज को भी ध्यानपूर्वक व रुचिपूर्वक करना चाहिए। हाथ में लिए हुए कार्य में मन का लगा होना अन्तर्मन में ईश्वर का चिन्तन करने में बाधा बनने का कोई कारण नहीं है। परन्तु ध्यान के समय मन केवल ईश्वर पर ही होना चाहिए। ध्यान से स्मरण शक्ति को बल मिलता है।

ध्यान क्या है? आत्मा के साथ एकाकार हो जाना। इसका अर्थ है मानवीय सीमितताओं व शारीरिक चेतना को समाप्त करना और यह स्मरण करने का प्रयास करना कि "मैं एक आत्मा हूँ।" जब मनुष्य, एक जन्म के लिए ही धारण किए हुए शरीर के बजाए, अपनी अमर आत्मा के साथ जुड़ने का सचेत प्रयास करेगा, तब उसे अपने गत जन्मों के अधिकाधिक अनुभव याद आते जाएँगे और अंततः उसे यह भी याद आ जाएगा कि वह ईश्वर से ही उत्पन्न हुआ है। ईश्वर में मनुष्य के सभी जन्मों की समस्त स्मृतियाँ हैं। जब मनुष्य अपनी अन्तरात्मा से सम्पर्क करता है, तो उसकी चेतना में विस्मरित समय व अमर आत्मा की शक्तियाँ वापस आ जाती हैं। ध्यान का अर्थ है यह याद करना कि मनुष्य एक नश्वर शरीर नहीं बल्कि ईश्वर से अभिन्न एक अमर आत्मा है।

दिन में हम स्वयं को मनुष्य समझते हैं, परन्तु रात्रि के समय स्वप्न रहित गहन निद्रा में हम अपनी इस नश्वर प्रवृत्ति को भूल जाते हैं। ध्यान में हम अपनी नश्वरता को भूलने का सचेत रूप से प्रयास कर सकते हैं; हम शरीर की चेतना को त्याग कर ब्रह्म होने की स्मृति को जगा सकते हैं। जो इसके अभ्यास का निरन्तर प्रयास करते रहेंगे वे अंततः सिद्ध बन जाएँगे।

अच्छे अनुभवों को याद करें

मनुष्य को स्मरण शक्ति अच्छाई को पुनः उत्पन्न करने के लिए दी गई थी। स्मरण शक्ति का दुरूपयोग करना हानिकारक है। किसी व्यक्ति से घृणा करना क्योंकि आपको याद है कि उसने कभी आपको चोट पहुँचाई थी, यह स्मरण शक्ति का दुरुपयोग है। परन्तु, किसी दुःखद अनुभव से सबक सीखने के लिए उसे याद करना स्मरण शक्ति का सदुपयोग है, जिससे कि वह अपने पिछले व्यवहार का विश्लेषण कर सके और भविष्य में ऐसे गलत कार्य दोबारा न करे जिनसे दुःखदायी परिणाम उत्पन्न हुए थे। किसी गलत विचार को याद करके दोबारा उसके अनुभव में मन को नहीं लगाना चाहिए; नहीं तो वह मन में अधिक लम्बे समय तक रहेगा। स्मरण शक्ति हमें जीवन के अच्छे अनुभवों और पाठों को जीवन्त रखने ले लिए दी गई थी। पिछले गलत विचारों को याद न करके उनसे पीछा छुड़ाएँ। यदि वे मन में फिर भी आ जाएँ तो उनकी ओर कोई ध्यान न दें।

मैं फिर दोहराता हूँ कि बुरे अनुभवों को याद रखना और उनपर विचार करना ईश्वर द्वारा दिए गए स्मरण शक्ति के उपहार का दुरुपयोग है। बल्कि व्यक्ति को शपथ लेनी चाहिए, "मैं स्मरण शक्ति का उपयोग केवल अच्छे विचारों और अनुभवों को याद करने के लिए करूँगा। इसी क्षण से मैं अपने मन से सभी अप्रिय यादों को निकाल देता हूँ। उनका सम्बन्ध मर्त्य मानव से है। मैं ईश्वर की सन्तान हूँ। मैं, जो कुछ अच्छा है उसीको देखूँगा, सुनूँगा, चखूँगा, छूऊँगा, अनुभव करूँगा और उसीकी इच्छा करूँगा। मैं अपने जीवन

के अनुभवों से केवल अच्छाई को चुन कर अपनी स्मृति में बनाए रखूँगा।" स्मरण शक्ति के दुरुपयोग को सदा के लिए समाप्त कर दें।

जो व्यक्ति अच्छी भावनाओं का अनुभव करता है, और अच्छे विचारों को सोचता है, और प्रकृति व लोगों में केवल अच्छाई को देखता है, वह केवल अच्छा ही स्मरण रखेगा। स्मरण शक्ति, आपको अच्छी बातों के तब तक अनुस्मरण के अभ्यास के लिए दी गई थी जब तक कि आप उच्चतम अच्छाई, ईश्वर, को पूर्णतः याद नहीं कर पाते। प्रत्येक वस्तु में केवल अच्छाई देखने से, आप निश्चित रुप से पाएँगे कि एक दिन अदृश्य शक्ति विचारों, संवेदनों और भावनाओं के समस्त झरोखों को नष्ट कर देगी जिसके द्वारा आप सृष्टि में दिव्य सामंजस्यता की केवल झलक मात्र देखते रहे हैं; तब आप एक अनन्त झरोखे से सर्वव्यापी अच्छाई, ईश्वर, को देख पाएँगे।

दिव्य स्मरण शक्ति की शाश्वत ज्वाला को जागृत करें जब तक कि वह आपकी विस्मरणशीलता का नाश न कर दे, और आपको केवल यह याद रहे कि आप सदा ईश्वर के साथ एक थे और अब भी एक हैं।

मित्र बनाने की दिव्य कला

प्रथम सेल्फ-रियलाइज़ेशन फ़ेलोशिप मन्दिर,
एन्सिनीटस, कैलिफोर्निया 22 जनवरी, 1939

मित्रता, मानव को अपना प्रेम दिखाने की ईश्वर की इच्छा की सबसे उदात्त मानवीय अभिव्यक्ति है। ईश्वर, एक शिशु पर उसके माता व पिता के द्वारा अपना प्रेम बरसाते हैं; उनकी भावना शिशु के लिए स्वाभाविक है, क्योंकि हमारे सृष्टिकर्ता का यह विधान है कि हमारे माता-पिता को हमसे प्रेम करना ही पड़ेगा। परन्तु मित्रता ईश्वर के प्रेम* की निष्पक्ष अभिव्यक्ति के रूप में हमें स्वतन्त्र रूप से मिलती है।

दो अपरिचित व्यक्ति मिलते हैं, और उनके हृदयों में तत्क्षण एक दूसरे की सहायता करने की इच्छा जागती है। क्या आपने कभी विश्लेषण किया है कि ऐसा कैसे होता है? मित्र बनने के लिए अनायास परस्पर इच्छा सीधे ईश्वर के आकर्षण के दैवी नियम से आती है; दो आत्माओं के बीच पिछले जन्मों की संचयी परस्पर मित्रता क्रमाशः एक कर्म बन्धन को उत्पन्न करती है जो इस जीवन में एक दूसरे को अप्रतिरुद्ध रूप से आकर्षित करती है।

जब तक यह स्वार्थता या कामुकता के आकर्षण के द्वारा दूषित नहीं होती, यह अंत:प्रेरणा शुद्ध रहती है। परन्तु प्रायः यह दूषित हो ही जाती है। मित्रता हमारी अन्तर्तम भावनाओं के वृक्ष पर बढ़ती है; यह अहितकर इच्छाओं और स्वार्थी कार्यों द्वारा अपवित्र हो जाती है। यदि आप किसी वृक्ष की जड़ों में गलत प्रकार का खाद डालें, तो जो फल पैदा होग वह खराब

* "जो मुझे सृष्टि के असीम ईश्वर के रूप में, और समस्त प्रकृति के उत्तम मित्र के रूप में जानता है उसे शान्ति प्रदान होती है" – भगवद्गीता V:29

होगा; और जब आप मानवीय भावना के वृक्ष का स्वार्थता के भाव से पोषण करेंगे, तो आपके दूषित उद्देश्य मित्रता रूपी फल को कलंकित कर देंगे। किसी व्यक्ति में केवल इसलिए रुचि दिखाना कि वह अमीर है या प्रभावशाली है और आपकी कुछ सहायता कर सकता है, मित्रता नहीं है। और किसी के प्रति आकर्षित होना क्योंकि उसका चेहरा बहुत सुन्दर है, यह भी मित्रता नहीं है। जब इस चेहरे की यौवनपूर्ण आकर्षकता समाप्त हो जाएगी तो "मित्रता" भी ओझल हो जाएगी।

पिछले जन्मों की मित्रता का विकास करें

यह सच है कि हर जगह आपको सच्ची मित्रता नहीं मिलेगी। कुछ लोगों को आप रोज़ देखते हैं परन्तु आप उन्हें कभी नहीं जान पाते और अन्य कुछ लोगों के प्रति अनुभव करते हैं कि उन्हें आप हमेशा से ही जानते रहे हैं। आपको उस आन्तरिक संकेत को पहचानना सीखना चाहिए। आप जहाँ कहीं भी हों, सदा अपनी आँखें सतर्क रखें, और यदि आप किसी के प्रति दिव्य आकर्षण का अनुभव करें, तो आपको उस व्यक्ति के साथ मित्रता विकसित करनी चाहिए क्योंकि वह पिछले किसी जन्म में आपका मित्र रहा है। कुछ ऐसे लोग भी होते हैं जो पिछले जन्मों में हमारे साथ रहे हैं परन्तु उनके साथ हमारी मित्रता अभी तक आदर्श मित्रता में परिणत नहीं हो पाई है। जो नींव पहले से रखी जा चुकी है उस पर निर्माण करना अच्छा है अपेक्षा इसके कि अस्थाई परिचय की रेत पर नए सिरे से नींव रखी जाए। किसी के लिए यह सोचना आसान है कि उसके अनेकों मित्र हैं, जब तक कि वे कुछ ऐसा नहीं करते जिससे उसे दुःख हो और तब उसका सारा भ्रम टूट जाता है।

अनेकों लोग मित्रों का चयन करने में गलतियाँ करते हैं क्योंकि वे बाहरी रंग-रूप से भ्रमित हो जाते हैं। सच्चे मित्रों को पहचानने का एकमात्र तरीका यही है कि अधिकाधिक ध्यान करें। मित्रों का चयन दिव्य विधि से किया जाना चाहिए, और वह विधि है दूसरों के बारे में अपने मन में भावनाएँ

निर्धारित करने में उनके रंग-रूप या किसी अन्य प्रकार की आकर्षकता के विचार को अपनी चेतना से निकाल फेंकना। आप ऐसा करते हैं तो एक दिन आप अपने चारों ओर सच्चे मित्रों को देख पाएँगे। आप उन विनम्र माध्यमों में ईश्वर की मित्रता को अनुभव करेंगे, जो अपने में ईश्वर की शक्ति के प्रवाहित होने में बाधा नहीं बनते। जिनके हृदय शुद्ध हैं, उनके माध्यम से मित्रता का दिव्य प्रकाश आपकी ओर प्रवाहित होगा।

मित्रता आकर्षित करने के लिए अपने चरित्र को सुधारें

आप अपने चरित्र से स्वार्थता के धब्बों और अन्य अप्रिय गुणों को हटाए बिना सच्चे मित्र आकर्षित नहीं कर सकते। मित्र बनाने की महानतम कला है, आध्यात्मिक बन कर, पवित्र बन कर, निःस्वार्थ बन कर, देवता की भाँति व्यवहार करना; और जहाँ पिछले किसी जन्म में मित्रता की नींव रखी जा चुकी है वहीं से मित्रता आरम्भ करना।

मित्रता सभी मानवीय सम्बन्धों में होनी चाहिए: माता-पिता व बच्चों के बीच, पति व पत्नी के बीच, पुरुष व पुरुष के बीच, स्त्री व स्त्री के बीच, और पुरुष व स्त्री के बीच भी। यह निरपेक्ष होनी चाहिए। जब आपमें किसी को मित्र बनाने की प्रेरणा उत्पन्न होती है, तो यह ईश्वर की उपस्थिति है जिसे आप अनुभव करते हैं। मित्रता एक दैवी प्रेरणा है। ईश्वर अपनी सन्तानों को केवल माता-पिता एवं रिश्तेदारों के रूप में ही देखभाल करने में सन्तुष्ट नहीं हैं। वे मित्रों के रूप में हमारे हृदयों से निरपेक्ष प्रेम को व्यक्त करने के लिए हमें अवसर प्रदान करते हैं।

जितनी अधिक आपमें मानवीय कमियाँ दूर होंगी और आपके जीवन में दिव्य गुण प्रवेश करेंगे, उतने ही अधिक आपके मित्र होंगे। क्या प्रभु जीसस, भगवान बुद्ध और भगवान श्रीकृष्ण सबके महान मित्र नहीं थे? उनके जैसा बनने के लिए आपको दूसरों के प्रति अपने प्रेम को पूर्ण शुद्ध करना होगा। जब आप दूसरों को अपनी मित्रता के प्रति आश्वस्त कर सकेंगे; जब समय

के परीक्षणों और अनेकों आपसी अनुभवों के द्वारा आप विश्वस्त हो जाएँगे कि जो व्यक्ति अपनी आत्मा से आपके प्रति सच्ची भावना रखता है, और आप भी उसके प्रति उसी प्रकार भावना रखते हैं–किसी स्वार्थ के लिए नहीं बल्कि पूर्णतः मित्रता की दैवी प्रेरणा के लिए–तो आप उसके साथ सम्बन्ध में ईश्वर के प्रतिबिम्ब को देख पाएँगे।

ईश्वर की भाँति सभी को मित्रता दें

अपनी मित्रता को केवल एक व्यक्ति के लिए ही सीमित न करें, बल्कि क्रमशः उत्तम आदर्श के इस दैवी सम्बन्ध को दूसरों के साथ भी स्थापित करें। यदि आप गलत व्यक्ति के साथ मित्रता का प्रयास करेंगे तो आपका वह भ्रम टूट कर रहेगा। पहले उनके मित्र बनें जो वास्तव में अच्छे हैं, फिर दूसरों के मित्र बनते जाएँ जब तक कि आप प्रत्येक के प्रति मित्रता का अनुभव न कर सकें, जब तक आप यह न कह सकें: "मैं सभी का मित्र हूँ, अपने शत्रुओं का भी।" यहाँ तक कि उनके प्रति भी जो उन्हें क्रॉस पर चढ़ा रहे थे, जीसस ने केवल मित्रता का ही अनुभव किया, अपनी अन्तिम कठिन परीक्षा में भी उन्होंने उसका पालन कर उदाहरण दिया जिसकी वे सदा शिक्षा देते थे: "...अपने दुश्मनों से भी प्रेम करो, जो तुम्हें श्राप देते हैं उन्हें भी आशीर्वाद दो, जो तुमसे घृणा करते हैं उनके लिए भी अच्छा करो, और उनके लिए भी प्रार्थना करो जो तुम्हें सताते हैं और द्वेषता में तुम्हारा उपयोग करते हैं।"*

सच्ची मित्रता दिव्य प्रेम स्वरूप है, क्योंकि वह निरपेक्ष है और वास्तविक व शाश्वत है। इमर्सन ने इस आदर्श को अपने एक लेख† में बहुत सुन्दर ढंग से व्यक्त किया है: "अपने ज्ञाति-बान्धवों के साथ उच्चतम करार जो हम कर सकते हैं वह है–'हमारे बीच सदा के लिए सच्चाई रहे'–ऐसे में एक

* मत्ती 5:44 (बाइबिल)

† *कन्डक्ट ऑफ़ लाइफ़: बिहेवियर*

दूसरे के प्रति कुछ कहना और अनुभव करना कितना महान है, मुझे उससे मिलने अथवा बोलने अथवा कुछ लिखने की कोई आवश्यकता नहीं होती, हमें आपसी सम्बन्ध सुदृढ़ करने की आवश्यकता नहीं पड़ती और न ही एक दूसरे को याद रखने के लिए कोई भेंट या उपहार ही भेजना पड़ता है; मैं उस पर ऐसे ही विश्वास करता हूँ जैसे कि अपने आप पर, यदि उसने कुछ ऐसा या वैसा किया, तो मैं जानता हूँ कि वह ठीक ही होगा।" आप अपने मित्र के साथ मुक्त रुप से कुछ भी बातचीत कर सकते हैं और कोई भी गलतफ़हमी आपके बीच नहीं आएगी। परन्तु मित्रता उस हाल में कभी विकसित नहीं हो सकती यदि एक से दूसरे को किसी से कुछ अपेक्षा रहती हो। इसलिए प्रत्येक से इस दिव्य भाव के साथ व्यवहार कीजिए कि वह ईश्वर का प्रतिरूप है। यदि आप किसी के साथ दुर्व्यवहार करते हैं तो उसके साथ आपकी मित्रता कभी नहीं हो सकेगी।

अनेक लोग बिना मित्रों के जीवन बिता देते हैं। मैं कल्पना भी नहीं कर सकता कि वे इस प्रकार कैसे रह पाते हैं। सच्चे मित्रों को शायद ही हमसे कभी कोई गलतफ़हमी होती है, और यदि ऐसा हो भी जाता है, तो यह केवल कुछ ही समय के लिए होता है। यदि आपके विश्वास को कभी कोई ठेस पहुँचाता है तो आप उसे वैसा ही प्रेम और वैसी ही हमदर्दी देते रहें जैसा कि आप स्वयं पाने की इच्छा रखते हैं। परन्तु फिर भी यदि वह व्यक्ति द्वेषपूर्ण व्यवहार करता रहे, और मित्रता के बढ़े हुए हाथ को झड़कता रहे, तब कुछ समय के लिए अपना हाथ दूर खींच लेना ही बेहतर है।

सबके साथ मित्रता की शुरूआत घर से ही होती है

मित्रता घर से ही आरम्भ होनी चाहिए। यदि आपके परिवार में ऐसा कोई है, खासतौर से जिसके विचार आपके साथ मिलते हैं, तो सर्वप्रथम आप उसी के साथ मित्रता बढ़ाएँ। फिर, यदि अपने परिचित लोगों में से किसी के प्रति आप आकर्षित होते हैं, जिससे आपके विचार मिलते हैं, तो उसके साथ

अपना सम्बन्ध बढ़ाएँ। स्वार्थता अथवा यौन आकर्षण से उत्पन्न सभी इच्छाओं को पूर्णतः मन से बाहर निकाल दें। पवित्र मित्रता का हाथ बढ़ाने से आप देखेंगे कि आपको ईश्वर का मार्गदर्शन प्राप्त होगा। अच्छे लोगों के साथ मित्रता करें। आप जितना अधिक ध्यान करेंगे उतना ही अधिक आप पिछले जन्मों के मित्रों को पहचान पाएँगे। ध्यान "पुनः मित्र बनने वालों की सुप्त स्मृतियाँ"* जागृत कर देता है। जिन अनेकों लोगों को मैंने दिव्य दर्शन में देखा था, उनसे बाद में मेरी भेंट हुई; और यहाँ अमेरिका में मैं ऐसे कई लोगों से मिला जिन्हें जहाज़ पर एक दिव्य दर्शन में मैंने देखा था, जब मैं 1920 में इस देश में पहली बार आ रहा था।

मित्रता एक महान विश्वव्यापी शक्ति है। जब मित्रता के लिए आपकी अत्यधिक प्रबल इच्छा होगी, तो कोई अनजाना व्यक्ति, जिसके तार आपके साथ आध्यात्मिक रूप से जुड़े हों, चाहे दक्षिणी ध्रुव पर भी रहता हो, तो भी मित्रता का चुम्बकत्व आप दोनों को खींच कर एकत्र कर देगा। केवल स्वार्थता ही हमारे अन्दर के इस चुम्बकत्व को नष्ट कर सकती है। हमेशा अपने ही बारे में सोचने वाला व्यक्ति मित्रता के टुकड़े-टुकड़े कर डालता है। ऐसे लोग मित्र आकर्षित नहीं कर सकते, क्योंकि वे अपना विस्तार न कर पाने के कारण अच्छाई को ग्रहण करने में अयोग्य हो जाते हैं।

ईश्वर ने आपको परिवार दिया है ताकि आप दूसरों से प्रेम करना सीखें, और उसी तरह का प्रेम सभी को दे सकें। हमारे आत्मीयजनों को मत्यु एवं अन्य परिस्थितियों द्वारा हमसे दूर खींच लिया जाता है जिससे कि हम केवल मानवीय सम्बन्धों में ही लोगों से प्रेम करना न सीखें बल्कि उस दिव्य प्रेम के साथ प्रेम में डूब जाएँ जो स्वयं ईश्वर ही है — सभी मानवीय मुखौटों के पीछे विद्यमान एकमात्र प्राण। "जिस क्षण यह पुरुष आत्माओं के पृथक् भाव को उस 'एक' परमात्मा में ही स्थित तथा उस परमात्मा से ही सम्पूर्ण

* "सॉंग्स ऑफ़ द सोल" में परमहंस योगानन्द द्वारा रचित "ऑन कमिंग टू द न्यू-लैण्ड–अमेरिका" से उद्धृत। *(प्रकाशक की टिप्पणी)*

आत्माओं का विस्तार देखता है, उसी क्षण वह सच्चिदानन्दघन ब्रह्म को प्राप्त हो जाता है।"*

मित्रता का अर्थ है अपने प्रेम को वहाँ निवेश करना जहाँ मानवीय सम्बन्धों में कोई पूर्वाग्रह न हो। विवाहित जीवन में यौन की बाध्यता होती है, और पारिवारिक जीवन में आनुवंशिक प्रवृत्तियों की। परन्तु मित्रता में कोई बाध्यता नहीं होती।

आइये हम अपना प्रेम सबको दें। हम सब प्रार्थना करें कि हम अपने पिछले जन्मों के मित्रों से मिलें और उनके साथ अपनी मित्रता को सार्थक करें, जिससे कि हम अन्ततः ईश्वर की मित्रता को समझ सकें और उसके योग्य बन सकें। जब तक हम ईश्वर की समस्त सन्तानों के साथ मित्रता के भाव से एक नहीं हो जाते, तब तक हम ईश्वर से एकाकार नहीं हो सकते।

मेरे लिए कोई अपरिचित नहीं है। कितनी प्रसन्नता और आनन्द की अवस्था है यह! सबसे बड़ा शत्रु भी मुझे यह अनुभव नहीं करा सकता कि मैं उसका मित्र नहीं हूँ। जब यह जागृति आ जाती है तो आप सबके साथ प्रेममय हो जाते हैं। आप देखते हैं कि प्रत्येक आपके परमपिता की ही सन्तान है, और जो प्रेम आप समस्त मानवजाति के प्रति अनुभव करते हैं वह कभी समाप्त नहीं होता। वह बढ़ता ही चला जाता है, जब तक आप मित्रों के प्रेम में ईश्वर के दिव्य प्रेम को अनुभव न करे लें।

* भगवद्गीता XIII:30

उद्देश्य और आदर्श

योगदा सत्संग सोसाइटी ऑफ़ इण्डिया

श्री श्री परमहंस योगानन्द, गुरुदेव एवं संस्थापक
श्री श्री दया माता, संघमाता एवं अध्यक्षा

यह शिक्षा देना कि स्वयं-प्रयास के द्वारा मनुष्य के अनित्य चैतन्य को ईश-चैतन्य में विकसित करना जीवन का उद्देश्य है और इस ध्येय की उपलब्धि के लिए योगदा सत्संग मन्दिरों की ईश-सम्पर्क के लिए स्थापना करना तथा मनुष्यजाति के घरों और हृदयों में ईश्वर के व्यक्तिगत मन्दिरों की स्थापना हेतु प्रोत्साहित करना।

भगवान श्रीकृष्ण द्वारा उपदिष्ट मूल योग और ईसा मसीह द्वारा उपदिष्ट मूल ईसाई धर्म में मूलभूत एकता और पूर्ण सामंजस्य पर प्रकाश डालना और यह दर्शाना कि सत्य के ये सिद्धान्त सभी सच्चे धर्मो के सामान्य वैज्ञानिक आधार है।

एक ही दिव्य राजमार्ग को इंगित करना, जिसकी ओर सच्चे धर्मो के सारे पथ अन्ततः पहुँचाते हैं। वह राजमार्ग ईश्वर का दैनिक, वैज्ञानिक, भक्तिमय ध्यान करना है।

मनुष्य को तीन प्रकार के कष्टों – शारीरिक रोग, मानसिक अशान्ति और आध्यात्मिक अज्ञान – से मुक्त करना।

सादा जीवन और उच्च विचार को प्रोत्सहित करना, तथा मानवजाति के मध्य उनकी एकता के शाश्वत आधार – ईश्वर से संबंध – की शिक्षा देकर बन्धुत्व की भावना का प्रचार करना।

शरीर पर मन और मन पर आत्मा की विरष्ठता प्रतिपादित करना।

बुराई पर भलाई से, दुःख पर आनन्द से, क्रूरता पर दया से और अज्ञान पर ज्ञान से विजय पाना।

विज्ञान और धर्म में उनके मूलभूत सिद्धान्तों की एकता के प्रत्यक्ष निरुपण द्वारा सामंजस्य स्थापित करना।

पूर्व और पश्चिम के बीच आध्यात्मिक सौमनस्य का विकास करना और उनके सर्वोत्तम विशिष्ट पहलुओं के आदान-प्रदान का समर्थन करना।

अपनी ही वृहद आत्मा (परमात्मा) के रूप में मानवजाति की सेवा करना।

योगी कथामृत

शताब्दी की श्रेष्ठतम एक सौ आध्यात्मिक पुस्तकों में चुनी गयी यह लोकप्रिय आत्मकथा हमारे युग की एक महान आध्यात्मिक विभूति की अत्यन्त चित्ताकर्षक छवि प्रस्तुत करती है। मन को मोह लेने वाली सुस्पष्टता, वाक्पटुता और हास्यरस युक्त भाषा कौशल का श्री श्री परमहंस योगानन्द ने अपने जीवन के इस प्रेरणाप्रद वृत्तान्त का वर्णन करने में प्रयोग किया है — उनके विलक्षण बचपन के अनुभव, किसी ब्रह्मज्ञानी गुरु की उत्साही खोज में सारे भारत भर के अनेक संतों एवं ज्ञानियों से उनकी मुलाकातें, अपने गुरु के आश्रम में दस वर्षों का प्रशिक्षण, और वे तीस वर्ष जो उन्होंने अमेरिका में अपनी शिक्षाओं का प्रचार करते हुए बिताये। इसमें महात्मा गाँधी, रवीन्द्रनाथ टैगोर, लूथर बरबैन्क, कैथोलिक सन्त थेरेसे नॉयमन और अनेक विख्यात पौर्वात्य तथा पाश्चात्य आध्यात्मिक विभूतियों से उनकी मुलाकातों का भी वर्णन है।

योगी कथामृत एक असाधारण जीवन का अत्यन्त सुन्दर ढंग से लिखा गया वर्णन भी है और साथ ही योग के प्राचीन विज्ञान और उसकी ध्यान की चिरप्रचलित परंपरा का गहन परिचय भी है। इसमें लेखक महोदय दैनन्दिन मानव जीवन की साधारण घटनाओं एवं साधारणतया चमत्कार कहे जाने वाली असाधारण घटनाओं के पीछे कार्यरत सूक्ष्म किन्तु सुनिश्चित नियमों को विस्तृत रूप से स्पष्ट करते हैं। इस प्रकार उनकी मंत्रमुग्ध कर देने वाली जीवन गाथा मानव अस्तित्व के अंतिम रहस्यों का अंतर्वेधी एवं अविस्मरणीय झलक प्रदान करने के लिये पृष्ठभूमि बन जाती है।

आधुनिक काल का आध्यात्मिक गौरव ग्रन्थ मानी जाने वाली यह पुस्तक अठारह भाषाओं में अनुवादित हो चुकी है तथा अब विश्व भर में कई महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में पाठ्य-पुस्तक तथा संदर्भ-ग्रन्थ के रूप में प्रयोग में लायी जा रही है। पचास से भी अधिक वर्ष पहले जब यह प्रथम बार अंग्रेजी में प्रकाशित हुई थी तभी से अब तक लोकप्रियता के शिखर पर आसीन इस पुस्तक ने विश्वभर में लाखों लोगों के हृदयों में अपना स्थान बना लिया है।

"इस ज्ञानी महात्मा की यह आत्मकथा पाठक को मंत्रमुग्ध कर देती है।"

— द टाइम्स ऑफ़ इण्डिया

"एक अनुपम वृत्तान्त।" — द न्यू यॉर्क टाइम्स

"सुस्पष्ट टिप्पणियों सहित दिया गया मनमोहक चिंतन।" — न्यूज़वीक

श्री श्री परमहंस योगानन्द रचित अन्य पुस्तकें

- योगी कथामृत
- धर्म विज्ञान
- परमहंस योगानन्द के वचनामृत
- ईश्वर से वार्तालाप की विधि
- सफलता का नियम
- आध्यात्मिक दैनन्दिनी
- Man's Eternal Quest
- The Divine Romance
- Wine of the Mystic
- Whispers from Eternity
- Metaphysical Meditations
- Scientific Healing Affirmations
- God Talks With Arjuna: The Bhagavad Gita
  (A New Translation and Commentary)

AUDIO RECORDINGS OF PARAMAHANSA YOGANANDA

- Beholding the One in All
- Be a Smile Millionaire
- Awake in the Cosmic Dream
- Chants and Prayers
- The Great Light of God
- Songs of My Heart

"आदर्श जीवन पुस्तकमाला"

प्रार्थनाओं के उत्तर प्राप्त करना
चिंतामुक्त जीवन
दिव्य प्रेम का विकास कैसे करें
ईश्वर की असीम शक्ति द्वारा रोग-मुक्ति
मानसिक एकाग्रता द्वारा सफलता
रोग-निवारण की शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक पद्धतियों का समन्वित उपयोग
विजय का मार्ग कैसे पायें
एवं अन्य

Detailed instructions in the scientific techniques of meditation taught by Sri Sri Paramahansa Yogananda, including *Kriya Yoga*, are available in the Yogoda Satsanga Lessons. For free Introductory Literature, write to:

Yogoda Satsanga Society of India
Paramahansa Yogananda Path, Ranchi 834 001, Jharkhand
Tel. (0651) 2460071, 2460074, 2461578